


094/07-55-035 ВКР

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
Институт спорта, туризма и сервиса  
Кафедра «Теории и методики физической культуры и спорта»




ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой,  
доцент

 А.В. Ненасшева  
2016 г.

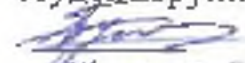
**Простейший туризм как средство повышения некоторых психофизических  
показателей у старших дошкольников**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ-050100.62.2016.312 ПЗ.ВКР


Руководитель проекта, к.б.н.,  
доцент

 И.В. Изаровская  
2016г.

Автор проекта  
студент группы ИСТС-546

 Е.А. Булатов  
27. май 2016г.

Нормоконтролер, к.б.н.,  
доцент

 Л.В. Смирнова  
2016г.

Челябинск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
профессионального образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
Институт спорта, туризма и сервиса  
Кафедра «Теории и методики физической культуры и спорта»  
050100.62 Педагогическое образование



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой

*А.В. Ненашева*  
А.В. Ненашева  
2016г.

### ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу студента

Булатова Евгения Александровича

Группа 546

#### 1 Тема работы

Простейший туризм как средство повышения некоторых психофизических показателей у старших дошкольников

утверждена приказом по университету от 15.04. 2016г.  
№ 661

2 Срок сдачи студентом законченной работы – май 2016г.

3 Исходные данные к работе.

Анализ литературных данных. Определение цели, задач и методов исследования.

4 Перечень вопросов, подлежащих разработке.

Разработать комплекс методов для исследования влияния простейшего туризма как средства повышения некоторых психофизических показателей старших дошкольников.

Проведение исследования с целью выявления отличительных признаков влияния простейшего туризма на некоторые психофизические показатели старших дошкольников.

Разработать методику простейшего туризма с дошкольниками 5–6 лет.

Оценить эффективность разработанной методики простейшего туризма.

5 Иллюстративный материал: презентация в электронном виде

6 Дата выдачи задания – июнь 2015г.

Руководитель \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ И.В. Изаровская

Задание принял к исполнению \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Е.А. Булатов

(подпись)

(подпись студента)



## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Наименование этапов выпускной квалификационной работы	Срок выполнения этапов работы	Отметка о выполнении руководителем
1 Разработка плана работы	июнь 2015	выполнено
2 Анализ научно-методической литературы, нормативных документов, изучение опыта подобной работы	июль 2015 г.	выполнено
3 Написание первого раздела	август 2015 г.	выполнено
4 Разработка методики и плана проведения исследований	сентябрь 2015 г.	выполнено
5 Проведение исследований	октябрь 2015 г.-март 2016 г.	выполнено
6 Обработка полученных результатов	апрель 2016 г.	выполнено
7 Написание второго и третьего разделов	май 2016 г.	выполнено
8 Представление первого варианта	15 мая 2016 г.	выполнено
9 Исправление и доработка	16-23 мая 2016 г.	выполнено
10 Представление окончательного варианта	25 мая 2016 г.	выполнено
11 Подготовка к защите подготовка текста доклада подготовка иллюстрированного материала репетиция защиты	26-30 мая 2016 г.	выполнено
12 Защита работы	по расписанию	

Заведующий кафедрой  А.В. Пенашева

Руководитель работы  И.В. Изаровская

Студент  Е.А. Булатов

## АННОТАЦИЯ

Булатов Е. А. Простейший туризм как средство повышения некоторых психофизических показателей у старших дошкольников. Челябинск: ЮУрГУ, ИСТиС – 546, 78 с., 6 ил., 8 табл., библиографический список – 50 назв., 5 прил.

Объектом исследования является процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ.

Цель работы – заключается в теоретическом обосновании и экспериментальной апробации методики использования средств туризма в физическом воспитании дошкольников 5–6 лет.

Задачи работы:

1 Разработка комплекса методов для исследования влияния простейшего туризма как средства повышения некоторых психофизических показателей старших дошкольников.

2 Проведение исследования с целью выявления отличительных признаков влияния простейшего туризма как средства повышения некоторых психофизических показателей старших дошкольников.

3 Разработка методики простейшего туризма с дошкольниками 5–6 лет.

4 Оценка эффективности разработанной методики простейшего туризма как средства повышения некоторых психофизических показателей старших дошкольников.

Результаты исследования позволяют рекомендовать применение средств туризма с целью совершенствования двигательной сферы детей, формирования благополучных взаимоотношений в группе детского сада и повышения уровня знаний о природе, в области физической культуры. Данная методика может быть использована в качестве вариативного компонента базовой программы по физическому воспитанию дошкольников.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	10
ГЛАВА I. ХАРАКТЕРИСТИКА ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	13
1.1 Влияние двигательной деятельности на открытом воздухе на организм ребенка	13
1.2 Место туризма в системе физического воспитания детей дошкольного возраста	16
1.3 Содержание туристской подготовки	21
1.4 Характеристика средств туризма в работе с дошкольниками	25
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	30
2.1 Организация исследования	30
2.2 Методы исследования	31
2.3 Методы математической статистики	32
ГЛАВА III. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ТУРИЗМА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	33
ГЛАВА IV. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ТУРИЗМА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ 5–6 ЛЕТ	39
4.1 Изменение уровня выносливости детей 5–6 лет за период эксперимента	41
4.2 Влияние разработанной методики на формирование тревожности и межличностных взаимоотношений дошкольников 5–6 лет	45
4.3 Динамика уровня здоровья дошкольников 5–6 лет	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	57
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	58
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	59
ПРИЛОЖЕНИЯ	65

ПРИЛОЖЕНИЕ А. Тест для оценки выносливости	65
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Методика «Выбери нужное лицо»	66
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Диагностика межличностного взаимодействия в группе дошкольников	71
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Тропа здоровья (поход в парк, старшая группа)	77
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Организация и проведение зимнего туристического похода в сосновый бор	78

## ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

- ДОУ – детское общеобразовательное учреждение;
- ИИ – индекс изолированности;
- ИТ – индекс тревожности;
- КВ – коэффициент взаимности;
- КУ – коэффициент удовлетворенности взаимоотношений;
- МГ – медицинская группа;
- Рис. – рисунок;
- См. – смотри;
- Тур. прогулка – туристская прогулка;
- УБВ – уровень благополучия взаимоотношений.



## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы.** В настоящее время воспитательно-образовательный процесс в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ) характеризуется возрастанием объема и интенсивности учебно-познавательной деятельности детей [41], что приводит к снижению и без того недостаточного, по оценке специалистов, уровня двигательной активности детей [16, 19]. В связи с этим поиск такой формы организации физического воспитания, в которой на фоне высокого уровня двигательной активности, можно развивать познавательные способности и формировать личность ребенка, представляется целесообразным. Однако, анализ исследований показывает, что проблема активизации педагогического процесса с помощью средств туризма рассматривается лишь в работе со школьниками [13]. Вопросы активизации двигательного режима с детьми дошкольного возраста в условиях природной среды привлекали внимание ученых [34, 45], но данные, касающиеся применения доступных форм туризма для физического развития и двигательной подготовленности, малочисленны [5, 13, 37]. Изучение практического опыта выявило, что такие формы туризма, как экскурсия, прогулка, туристская прогулка используются в ДОУ, в основном, в познавательных и воспитательных целях, двигательная деятельность с туристской направленностью не заняла еще должного места в системе физического воспитания дошкольников. На наш взгляд, это связано с тем, что не разработана методика использования средств туризма, отсутствуют организационно-методические подходы, позволяющие педагогам использовать их в работе с детьми в условиях ДОУ. Исходя из сказанного, актуальность исследования обусловлена проблемной ситуацией, характеризующейся, с одной стороны, наличием исследований, доказывающих эффективность туризма в работе со школьниками и недостатком научных работ по применению средств туризма в физкультурной работе с дошкольниками, а с другой - необходимостью разработки научного обоснования и экспериментального изучения методики использования

средств туризма в физическом воспитании дошкольников 5–6 лет, как эффективного способа оздоровления, воспитания, развития.

**Цель работы** заключается в теоретическом обосновании и экспериментальной апробации методики использования средств туризма в физическом воспитании дошкольников 5–6 лет.

**Задачи работы:**

1 Разработка комплекса методов для исследования влияния простейшего туризма как средства повышения некоторых психофизических показателей старших дошкольников.

2 Проведение исследования с целью выявления отличительных признаков влияния простейшего туризма как средства повышения некоторых психофизических показателей старших дошкольников.

3 Разработка методики простейшего туризма с дошкольниками 5–6 лет.

4 Оценка эффективности разработанной методики простейшего туризма как средства повышения некоторых психофизических показателей старших дошкольников.

**Объект работы** – процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ.

**Предмет работы** – методика использования средств туризма в физическом воспитании дошкольников 5–6 лет.

Основой исследования явились: общепедагогические и общенаучные положения о непрерывности и цикличности освоения окружающего мира; положения, разработанные в трудах педагогов о физическом воспитании как факторе гармонического развития личности, о взаимосвязи различных сторон образования и воспитания [8, 10, 16, 18]; положения, разработанные в трудах психологов о роли ведущих видов деятельности и общения [26,33,35], о том, что нравственное воспитание ребенка осуществляется в процессе совместной практической деятельности; положения, разработанные в педагогике о ведущей роли в развитии ребенка условий его жизни, в первую очередь целенаправленно

осуществляемых педагогических воздействий [15,17]; теоретические основы методики физкультурного образования и физического воспитания дошкольников [8, 9, 18, 43]; труды ученых, связанные с разработкой вопросов теории и методики туристской деятельности [14, 34, 39, 43].

**Теоретическая значимость** исследования: полученные результаты обогащают теорию физического воспитания дошкольников, раскрывая взаимосвязи различных сторон образования и воспитания, в частности, формирования двигательных навыков и дружеских отношений. В теорию и методику вносится материал по использованию средств туризма в физическом воспитании дошкольников 5–6 лет.

**Практическая значимость** результатов работы заключается в том, что разработанная методика может применяться для повышения эффективности процесса физического воспитания дошкольников 5–6 лет. Результаты исследования позволяют рекомендовать применение средств туризма с целью совершенствования двигательной сферы детей, формирования благополучных взаимоотношений в группе детского сада и повышения уровня знаний о природе, в области физической культуры. Данная методика может быть использована в качестве вариативного компонента базовой программы по физическому воспитанию дошкольников.

## ГЛАВА I. ХАРАКТЕРИСТИКА ТУРИЗМА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 1.1 Влияние двигательной деятельности на открытом воздухе на организм ребенка

Известно, что в укреплении здоровья, профилактике заболеваний детей важное место занимают средства физической культуры. Тем не менее, существующая система физического воспитания в дошкольных учреждениях функционирует недостаточно эффективно [41]. Анализ литературы по улучшению физического воспитания показал разносторонность тестовых задач и выявленных резервов воспитательного и образовательного процесса в дошкольных учреждениях [6, 19, 38, 40, 49]. Одним из таких положений является активизация двигательной активности детей дошкольного возраста, результаты которого возможны только при условии эффективного использования в качестве традиционных форм организации физического воспитания и поиск нового [18, 29]. Таким образом, поиск различных форм занятости, активизируя двигательной активности детей является одной из актуальных проблем в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Анализ практического опыта показал, что для того, чтобы улучшить работу в детском саду в качестве дошкольных учебных заведений, многие педагогические коллективы приходят к необходимости более активного применения средств и форм туризма, вводя детей в окружающий нас мир, природу [31, 43]. Такое внимание к этому методу физического воспитания не случайно, особенно потому, что туризм, который является двигателем человеческой деятельности на открытом воздухе, позволяет положительно влиять на физическое развитие растущего организма, и в целом, его здоровье. Физическое развитие осуществляется в соответствии с объективными законами, наиболее важным из которых является закон единства организма и окружающей среды. Человеческое общество может использовать соответствующие законы в правильном направлении, то есть, на основании этих

законов, чтобы дать физическое направление развития, соответствующее интересам общества. Для детей, взаимодействие с окружающей средой, прежде всего, взаимодействие с окружающей природной и социальной средой, которая создаст благоприятные условия для проведения физических упражнений, способствует полному физическому развитию. Е.А. Аркин отметил, что в окружающей среде, «детский коллектив должен найти не только и материал и обстановку, но и источник возбуждения, которое открыло бы новые формы деятельности перед ним». [25] Известно, что необходимым условием для нормального развития растущего организма является физическая активность ребенка. [44] Кроме того, важно организовывать физическую деятельность детей, находящихся на воздухе. В связи с этим, процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должны обеспечивать определенный научно-обоснованный режим, в том числе двигательной активности в условиях низкой температуры, тем самым повышая устойчивость организма к изменениям окружающей среды. Высокая рекреационное и образовательное значение двигательной активности на открытом воздухе отмечали физиологи и педагоги [11, 21, 44]. Именно поэтому во многих научных исследованиях стоит и положительно решен вопрос максимального эффекта рационального сочетания природных сил и различной двигательной активности детей. Целью одного исследования было изучение эффективности годичного проведения индивидуальных форм организованного физического воспитания на воздухе [25], другого – способность перенести все формы физвоспитания из помещения на улицу [7], третьего – организация двигательной активности дошкольников в естественных условиях [6, 14]. В результате исследования было значительное снижение случаев простудных заболеваний и уменьшение числа болеющих детей. По словам Ю. Змановского, рациональной двигательной активности должна включать в себя физическое и психическое нагрузки на благоприятном эмоциональном фоне, который может быть создан природной средой. [15] Было установлено, что физические упражнения в воздухе способствуют увеличению производства нейтронно-

пептидов – специфических веществ, производимых мозгом и играющих важную роль в проявлении психических функций, что благоприятно влияет на настроение, улучшение сна, увеличение аппетита. Ю.Ф. Змановский считает, что эти механизмы представляют собой материальную основу для нормального психического развития ребенка. [15] Говоря о пользе двигательной активности на воздухе, следует отметить, что разнообразие физических упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, не в равной степени способствуют укреплению здоровья. Специальные исследования поставили на повестку дня, по определению Ю.Ф. Змановского, проблему «оздоровительной стоимости физических упражнений» [15].

Для укрепления здоровья и улучшения двигательной сферы, а также закаливание детей дошкольного возраста интерес представляют упражнения на выносливость. Ряд научных исследований подтвердили тот факт, что развитие выносливости обеспечивает формирование механизмов для эффективной профилактики массовых респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний [36, 37, 47]. Выносливость гораздо больше других качеств, связана с физической работоспособностью и здоровьем человека [50]. Анализ последних лет, в научной литературе показал, что использование упражнений на выносливость, адекватных возрастным особенностям детей, повышает уровень развития этого качества, улучшает другие физические свойства (например, скорость, сила), положительное влияние на физическое развитие, физическую подготовленность, способствует закаливанию ребенка [11, 18, 21, 30]. Развитие общей выносливости сопровождается увеличением функциональных возможностей различных систем организма. Эта задача решается, в основном, применением упражнений циклического характера, которые, по мнению Ю.Ф. Змановского, оказывают благотворное влияние на регулирование деятельности основных физиологических систем [15]. В этом контексте, способствовать развитию этого качества в дошкольные годы создает определенные условия, в подготовке ребенка к школе, чтобы более успешно справляться со стрессом, уменьшить усталость на уроках,



следовательно, лучшему усвоению знаний по общеобразовательным предметам [21]. Таким образом, двигательная активность детей дошкольного возраста, организованная на свежем воздухе, усиливает оздоровительный эффект физических упражнений, увеличивает их подвижность. В то же время физическая активность умеренной интенсивности, которые включают в себя циклические виды движений (ходьба, бег трусцой, лыжи), направлены на развитие общей выносливости и являются оптимальными для тела ребенка. Эти требования в полной мере способны удовлетворить средства и формы туризма, которые доступны для детей дошкольного возраста. В то же время, не всю двигательную активность детей дошкольного возраста, организованную на воздухе с целью познания мира и в том числе циклические виды движений можно назвать туризмом. Поэтому необходимо уточнить некоторые основные понятия туризма, дошкольного туризма и представить его в физическом воспитании детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

## 1.2 Место туризма в системе физического воспитания детей дошкольного возраста

Термин «туризм» был впервые упомянут в английских источниках начала 19-го века и представляет собой путешествие или поездку, который заканчивается с возвращением в исходную точку путешествия. «Туризм», согласно Большой советской энциклопедии, (с французского – прогулка, поездка), а это означает путешествие (поездка, пеший туризм) в свободное время, один из видов активного отдыха. К сожалению, эти понятия не очень ясны и не отражают в достаточной степени значение и сути туризма. Тем не менее, из определений следует, что туризм включает в себя два понятия: поездку и поход. Поездка – путешествие по туристско-экскурсионных, заранее определенному маршруту с транспортировкой. Пеший туризм – активное передвижение туристов по маршруту (пешком, на лыжах, лодках и т.д.). В походах сочетается выполнение

познавательных задач в условиях жизни в лагере (разбивка бивака, преодоление трудности и т.д.). Термин «туризм» определяется разными исследователями со всех его сторон и подчеркивает характеристики этой концепции в их интегрированном значении [14]. Определение характера туризма в возрастном аспекте, следует привести определение школьного туризма. Под школьным туризмом понимается как форма массовой внеучебной работы учащихся по всестороннему изучению родного края, решающий образовательные, познавательные, воспитательные задачи и проблемы со здоровьем, вызываемые программным обеспечением и нормативными актами [13]. По нашему мнению, эти определения не дают ответа на вопрос: что такое туризм – означает форму или метод? Более полное определение А.А.Остапа, который видит в туризме «средство гармоничного развития детей, подростков и молодых людей и реализуется в форме активного отдыха и общественных работ». [14] Это определение указывает на то, что туризм должен интегрировать все основные аспекты образования: нравственный, трудовой, физический, эстетический и др. Теория и практика туризма определяет следующие его формы: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, кружки (секции). Есть такие формы, как слеты, туристические соревнования, сборы в туристических лагерях. «Инструкции по организации и проведение туристических походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися, воспитанниками и студентами Российской Федерации» (1992) утверждает, что туристические прогулки, походы, экскурсии совершаются группами и формируются из студентов, учащихся и воспитанников, объединенные на добровольной основе общими интересами. Под туристическая прогулка рассчитана на короткое время (1-4 часа) выход группы с активным способом передвижения на территории села или в его окрестностях для отдыха и обучения. Туристическая экскурсия рассматривается как групповой тур для посещения одного или нескольких экскурсионных объектов в учебно-образовательных целях. Туристический поход – когда группа проходит определенный маршрут активным способом с целями познаний, физического

развития, реализации общественно-полезной и краеведческой работы, местной истории, определенных видов спорта и правил туризма, полноценного отдыха [6]. На основании приведенных выше терминов и понятий, следует сделать вывод о том, что содержание и форма туризма для детей дошкольного возраста не могут быть реализованы в детском саду. Тем не менее, даже в 40-50-х годах в работах исследователей, посвященных физическому воспитанию детей дошкольного возраста, подчеркивается важность использования прогулок и экскурсий к близлежащей природной территории для укрепления здоровья: повышение устойчивости организма и удовлетворить потребности в движениях [25]. В более поздний период, вопрос об использовании природной среды для физического развития детей дошкольного возраста было рассмотрено несколько глубже и шире. Наряду с воздействием на здоровье игры и упражнения на природе, изучали их влияние на улучшение двигательных функций детей. Эта область исследований распространилась в работах Н. Ф. Виноградовой, Т. Д. Завьялова, Н. И. Бочарова [5, 7, 13]. Следует подчеркнуть, что экскурсии и прогулки, как форма туристских организаций, хотя они распространились в ДООУ, но не были отражены в программных документах и методической литературы по дошкольному образованию. Впервые в 80-е годы авторы учебника по физической культуре детей дошкольного возраста А. В. Кенеман и Д. В. Хухласва вводят понятие «прогулка и экскурсия за пределами дошкольного учреждения», в более позднем издании он заменяется термином «детский туризм» [41]. В исследовании В. А. Шишкина использует термин «прогулки в природных условиях» [48]. Варианты «дальние прогулки», «туризм» предлагает М. А. Рунова [37]. Г. А. Скорынина считает «простейший туризм» как прогулки за пределы участка в природе в целях укрепления и улучшения двигательных навыков и умений в естественных условиях [39]. Впервые с целью физического воспитания детей дошкольного возраста, эта форма физической культуры была введена в «Методические рекомендации» к «Программе воспитания и образования в детском саду» (1986) и определяется как «прогулки и экскурсии за пределы

участка – пешеходная и лыжная» [13]. Экскурсии и прогулки предоставляют детям оставаться на воздухе с целью повышения устойчивости организма к воздействиям окружающей среды, в целях удовлетворения потребностей в движениях и решения учебных и познавательных задач [14]. Более точный термин, который определяет сущность термина «посадки и экскурсии за пределами детского сада» или просто «пешеходная экскурсия» определяется в исследовании Н.И. Бочарова. Она считает, что эти термины не в полной мере отражают главную задачу – физическое оздоровление и реабилитацию детей дошкольного возраста. Используя эти определения, по мнению автора, необходимо будет уточнить и дополнения. Экскурсия – прогулка, имеющая определенные образовательные цели и проводится по заранее спланированной теме. Как уже упоминалось выше, термин «туризм» – это широкое понятие включает в себя все возможные пути движения (активные и пассивные), инструмент познания и форм организации досуга. В связи с этим, мы считаем наиболее подходящей для системы дошкольного образования, термин «прогулка-поход» предложенный Н. И. Бочаровой. Так как «... во-первых – это без дополнений указывает на конкретное содержание и проблемы, которые необходимо решить в процессе данной формы, во-вторых, – это дает детям возможность выхода за пределы детского сада, в-третьих, – принимается во внимание возраст детей» [5, 6]. Уточнение концепции простейшего туризма, представленного в виде экскурсий, прогулок и прогулок-походов, вы должны представить их место в системе физического воспитания в дошкольных учреждениях. Система включает в себя средства физических упражнений обучения, которые представлены следующими типами: 1) упражнения; 2) подвижные и спортивные игры; 3) спортивные упражнения; 4) простейший туризм. Эти упражнения выполняются в учебной работе, проводимой в форме занятий по физическому воспитанию; спортивно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, они включают в себя – утреннюю гимнастику, гимнастику после сна, подвижные игры и физические упражнения на утренних и вечерних прогулках,

физминутки; в самостоятельной деятельности под руководством преподавателя, в работе с семьей, в активном отдыхе детей дошкольного возраста, проводимого в форме спортивного отдыха, физкультурных досугах, праздников, дней здоровья. Специальная литература дает основания утверждать, что в настоящее время простейший туризм в дошкольном физическом воспитании относится только к таким формам организации как спортивно-оздоровительной работы и активного отдыха. В спортивно-досуговой деятельности простейший туризм представлен в виде утренних и вечерних прогулок на территории участка и за его пределами [13]. По мнению исследователей М. А. Руновой, И. И. Бочаровой, организация двигательной активности детей во время прогулок занимает немного времени. Подвижные игры включены в прогулку однообразные по своим темам, почти нет игр-эстафет, спортивных упражнений и упражнений с использованием природных и социальных объектов. Содержание экскурсий включает двигательные задания низкой интенсивности. Решение задач физического воспитания в дошкольном учреждении принимает форму активного отдыха, в котором туризм представлен как дальние пешие походы (лыжи) прогулки в дни здоровья; туристические эстафеты, полоса препятствий туризм в физической деятельности, досуга и праздников [5, 6, 37]. Таким образом, изучение результатов исследований и практического опыта показали, что использование экскурсии, прогулки, пешеходные экскурсии могут решать различные задачи: введение в природу, воспитание бережного отношения к ней, изучая непосредственную социальную среду [2, 12, 22, 34, 39]. Основная цель всех доступных форм туризма для детей дошкольного возраста является улучшение здоровья детей. Принимая во внимание существующие определения, точки зрения, детей и конкретные проблемы, которые предстоит решить в ходе экскурсий, прогулок, прогулок-походов, мы попытались более точно сформулировать концепцию, которая определяет сущность терминов «простейший туризм», «дошкольный туризм». К дошкольному туризму относится организованная двигательная деятельность детей с целью укрепления здоровья и физического совершенства, направленная на

познание мира и осуществляется в игровой деятельности. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что в системе мер, направленных на укрепление здоровья и улучшение двигательных качеств дошкольников, важное место принадлежит простейшему туризму. Разнообразие форм туризма в ДООУ представлена в трех из наиболее доступных формах для детей дошкольного возраста: экскурсиях, прогулках, прогулках-походах, осуществляемые в основном в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и активном отдыхе для детей.

### 1.3 Содержание туристской подготовки

В дошкольном образовании на современном этапе ведется разработка новых, нетрадиционных направлений содержания работы ДООУ, такие как курсы иностранных языков, компьютерной подготовки, приобщения детей к национальной культуре, и другие. В то же время существует неоправданное увеличение учебной нагрузки. В то же время не существует четкого разделения ответственности за дозирование учебной нагрузки и, следовательно, для эмоционального и физического благополучия детей [41]. Наряду с этим, введение дополнительных занятий приводит к уменьшению уже недостаточно для оценки уровня специалистов двигательной активности детей [16, 19]. В связи с этим, поиск таких средств физического воспитания, которые в сочетании с высоким уровнем физической активности позволит развить познавательные способности детей дошкольного возраста особенно актуальна [4, 28, 45, 46]. Одним из таких инструментов является простейший туризм (Рисунок 1.1). 1.1).



Общая подготовка туриста-дошкольника

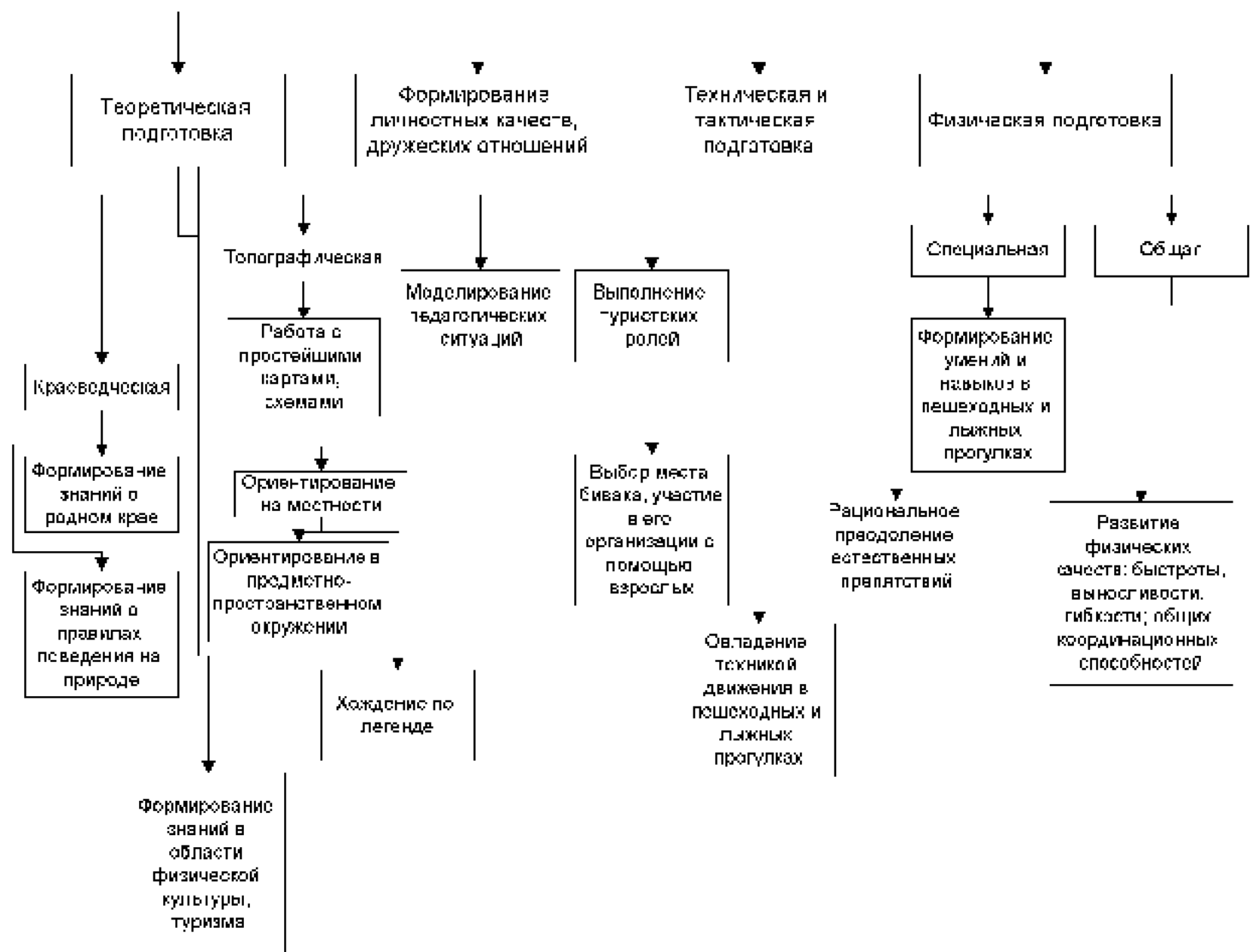


Рисунок 1 Содержание физкультурно-оздоровительной работы с использованием средств туризма с дошкольниками 5-6 лет

Общeturистская подготовка – это процесс формирования знаний по дисциплинам, необходимых в туристской деятельности. Сюда мы относим образование в области экологии и охраны окружающей среды, географии, истории и культуры родного края и других областях кампаний. То есть **Общeturистская подготовка** – теоретическое обучение направлено на получение разнообразных знаний, необходимых для эффективного осуществления туристской деятельности.

Специализированная подготовка включает в себя с одной стороны, формирование системы знаний в туристической сфере. С другой стороны

специальная подготовка направлена на формирование комплекса практических навыков и умений в различных областях туристской деятельности [25, 31, 43].

Формирование специальных знаний и навыков туризма приходит со значительным акцентом на вид туризма по способам передвижения.

Техническая подготовка (в сочетании с тактической) позволяет безопасно и эффективно преодолевать естественные препятствия, встретившиеся на маршруте похода.

Психологическая подготовка включает в себя подготовку личных психических качеств (образование мужества, самоотверженности, решительности, терпения и настойчивости, эмоциональной чувствительности и коллективизма).

Подготовка безопасности включает в себя формирование знаний объективных и субъективных опасностей, связанных с туристической деятельностью.

Важной задачей воспитания подрастающего поколения всегда было и остается воспитание патриотизма и гражданственности, поскольку именно в этой основе жизнеспособность любого общества и государства, преемственности поколений.

В реализации поставленной задачи особое место уделяется туристско-краеведческой деятельности, что позволяет ребенку, делая тематические прогулки, экскурсии, походы в горы, чтобы познакомиться с его краем, чтобы исследовать их собственную страну с «малой Родины», чтобы узнать патриотические, трудовые и нравственные традиции народа. И это начало и основа патриотического воспитания.

Процесс познания Родины реализуется в объектно-визуальной, активной форме, когда ребенок сразу видит, слышит, прикасается ко всему миру, видит его в более ярких, эмоционально насыщенных, запоминающихся образах, чем те, которые появляются перед ним из на страницах книг, учебных пособий и т.д. Так воспитывают любовь к Родине, ее природе, истории, культуры и людей. В туристической и краеведческой деятельности, в походах, патриотические чувства

и импульсы, которые проводятся с особой силой, оставила глубокий след в душе ребенка [25, 31, 43, 49].

Будучи по своей природе коллективистской, туристско-краеведческая деятельность способствует развитию науки общения ребенка со сверстниками, взрослыми, окружающей среды, создаст возможность для проявления патриотизма в добрых делах, особенно – в заботе о ветеранах, люди старшее поколение, и гражданство в соблюдении чистоты в районе, лесопарка и т.д. [49].

Туристические походы имеют ни с чем не сравнимые преимущества для здоровья. Доказано, что длительные периоды умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует повышению ценности с точки зрения здоровья такого физического качества, как выносливость. Это качество в сочетании закаливанием обеспечивает эффективную защиту от сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Туризм как средство восстановления характеризуется доступностью и рекомендованы почти каждому ребенку в отсутствие его серьезных патологий.

В естественных условиях это отличная возможность обогатить двигательные опыт детей. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, бревнышки и природный материал (шишки, камешки, палочки и т.д.) стимулируют двигательную активность детей. Несоднократно, без усталости и уменьшения интереса выполняя различные двигательные действия в естественных условиях (лес, парк, луг, поле, берегу озера), ребенок проявляет творчество, мышечную раскрепощенность. Во время движения у детей отрабатываются навыки ходьбы по пересеченной местности. Исследования подтверждают положительную динамику основных видов движений и физических упражнений во время походов. Значительные изменения происходят в совершенствовании не только выносливости и силы, а также силы, быстроты, координационных способностей [42].

Опыт походной жизни лагеря развивает у детей дошкольного возраста начальных навыков выживания в естественной среде. Туризм является отличным

средством активного отдыха. Это способствует развитию у детей в способности быть интересным и информативным, чтобы организовать свое свободное время.

Интересно спроектированная двигательная активность детей в естественной среде развивает у детей дошкольного возраста интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию к здоровью и здоровому образу жизни.

Так как дошкольный туризм, включающий в себя физкультурно-оздоровительные, социальные и коммуникативные, эмоциональные и психологические, и прикладные компоненты является отличным средством всестороннего развития личности ребенка [13].

#### 1.4 Характеристика средств туризма в работе с дошкольниками

Обращение к туризму, как средству физической культуры не является случайным, так как ее использование в качестве активного средства образования личности, позволяет положительно влиять на формирование жизненных человеческих знаний и навыков, чтобы улучшить свои двигательные навыки, развивать морально-волевых и интеллектуальные качества.

Дошкольный туризм имеет много преимуществ:

Во-первых, туризм, как средство физического воспитания, позволяет круглый год разнообразить двигательную активность детей и в полной мере использовать циклического движения на свежем воздухе, который стимулирует развитие общей выносливости, коррелирует со здоровьем ребенка и внести свой вклад в уровень развития основных физических качеств ребенка.

Во-вторых, именно туризму присущи коммуникативные функций и при целенаправленном педагогическом воздействии они могут играть существенную роль в решении проблем нравственного воспитания.

В-третьих, средства туризма имеют большой познавательный потенциал и могут способствовать более эффективному и качественному усвоению знаний в

соответствии с требованиями программы, а также развивать познавательные способности детей [12].

Говоря о средствах туризма, имеет смысл уточнить понятие «средство» на специально-педагогическом уровне. По определению Э.Я. Степаненковой средство физкультурного образования есть объекты, отношения и действия, которые используются в процессе взаимодействия между субъектом и объектом образования для того, чтобы достичь физического совершенства последнего [40].

Известно, что туризм как средство физического воспитания включает в себя разнообразные по содержанию и форме двигательные действия. На основе содержания всех видов туристической подготовки основных туристических объектов в работе с детьми дошкольного возраста, мы относим:

- физические упражнения с максимальным использованием природного и социального окружения, направленные на развитие физических качеств, координационных способностей, рациональное преодоление естественных препятствий и освоить технику движения в пешеходных и лыжных прогулках;

- специальные двигательные задания для развития пространственных ориентаций;

  - мобильные игровые ситуации с поиском в помещении и на местности;

- доступен для дошкольников туристические упражнения прикладного многоборья (вязка узлов, укладка рюкзака и т.д.);

- для туристических средств применяется сама туристическая деятельность, через которые сформировали моральные качества ребенка и познания окружающего нас мира, и сменяемые туристические должности в этой деятельности являются средством познания самих себя;

- естественные природные силы. К ним относятся солнце, воздух, вода. Индивидуально и вместе они являются важным средством укрепления здоровья, повышения работоспособности. Таким образом, вода очищает кожу от загрязнения; солнечные лучи убивают различные микробы, способствуют отложению под кожей витамина D и защитить людей от болезней. Воздух садов,

парков, лесов содержат специальные вещества – фитонциды, которые способствуют уничтожению микробов, обогащают кровь кислородом и т.д. Солнце, воздух и вода используются как средство закаливания организма. Они развивают приспособляемость организма к высокой и низкой температуре воздуха, воды, внезапные и быстрые изменения метеорологических факторов. Закаливание имеет и другое значение: оно способствует воспитанию воли и нравственных качеств: выносливости, смелости, решительности, самообладания и т.д.

Достаточная физическая подготовка включает в себя высокий уровень закаленности и общего физического развития, энергичного и активного состояния организма. Сформированные в зависимости от возраста разновозрастные движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы. Двигательная активность должна быть естественной потребностью почти каждого ребенка независимо от их индивидуальной физической активности. О том, как будет организована работа с детьми в области физической культуры зависит самое главное – здоровье ребенка. Ребенок в дошкольном возрасте должны чувствовать мышечную радость и любить движения, это поможет ему довести до конца жизни необходимость в движении, присоединиться к спорту и здоровому образу жизни.

Эти средства туризма могут быть включены не только в развлекательные мероприятия и досуг детей, как это произошло в практике детского сада, но и в воспитательную работу по физическому воспитанию детей дошкольного возраста [14] (Рисунок 1.2).



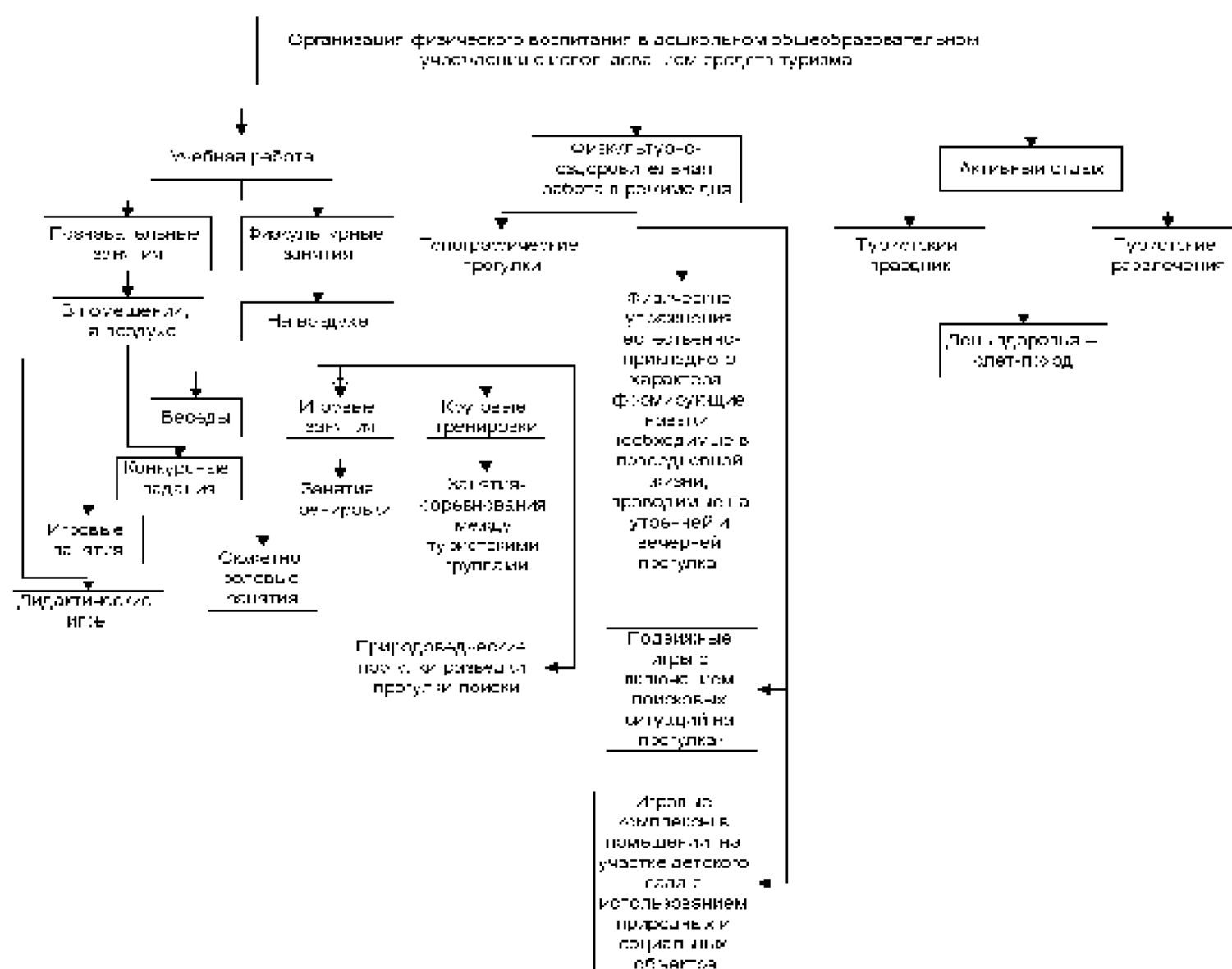


Рисунок 2 – Классификация форм работы по физическому воспитанию с использованием средств туризма с дошкольниками 5–6 лет

Классификация воспитательной работы представлена познавательными и физкультурными занятиями:

- познавательные занятия проводятся один раз в неделю в помещении и на воздухе в форме бесед, дидактических игр, игровых заданий;
- физкультурные занятия, как это предписано традиционной программой, которые проходят на воздухе, один раз в неделю. Создано восемь типов занятий: игровые, сюжетно-ролевые, круговые тренировки, конкурсы, занятия-соревнования, занятия-соревнования, прогулки-разведки, природоведческие прогулки, прогулки-поиски.

Туристические средства включены в утренние и вечерние прогулки не менее двух раз в неделю и представлены топографическими прогулками, подвижными играми на открытом воздухе с включением поисковых ситуаций.

Средства туризма позволили разнообразить отдых детей. Физкультурные развлечения с туристкой направленностью и туристические праздники, организуются в форме игровых комплексов и прогулок-походов. День здоровья проводится в форме слета [13].

## ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Организация исследования

Исследование проводилось с июня 2015 года по март 2016 года, в муниципальном образовательном учреждении для детей дошкольного возраста детский сад № 481 г. Челябинска.

Первый подготовительный этап (июнь 2015г. – август 2015г.) изучены нормативные документы, опыт подобной работы, специальная психолого-педагогическая и методическая литература. Определены методология, объект и предмет исследования, производился сбор и обобщение эмпирических данных. Мы использовали следующие основные методы: обобщение передового опыта, изучение программ, нормативных документов, мониторинг, тестирование.

На втором этапе (октябрь 2015г. – март 2016г.) была разработана и внедрена программа исследований, определены критерии и уровни психофизического воспитания детей дошкольного возраста, внедрена система туристической подготовки детей дошкольного возраста, участвующих в исследовании. Основные методы: анализ, сравнение, моделирование, синтез, классификация и систематизация.

На третьем этапе (апрель 2016г. – май 2016 г.) проведен итоговый контроль исследования и анализ полученных результатов, статистическая обработка полученных данных, окончательная коррекция и обобщение материала. Основные методы: мониторинг, анализ, сравнение, моделирование, классификация, обобщение, систематизация, статистическая обработка материала.

Для исследования были отобраны дети, не болевшие последние две недели. В общей сложности участвовали 33 детей дошкольного возраста (16 – в основной группе и 17 в контрольной группе) в возрасте 5-6 лет. Показатели регистрировались в психологически спокойной, комфортной обстановке, в утренние часы (с 8 до 12 часов), в соответствии с рекомендациями биоритмологии, что в этот период изучаемые параметры наиболее стабильны [20].

## 2.2 Методы исследования

Для определения уровня развития выносливости использовался тест «Бег на выносливость» (определяется функциональная устойчивость первых центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата).

Тест проводится небольшой подгруппой, сформированной с учетом уровня двигательной активности детей (см. приложение А).

Для оценки темпов прироста показателей выносливости использовалась формула В.И. Усакова [30].

$$W = 100(V_2 - V_1) / 1/2(V_1 + V_2), \quad (1)$$

где  $W$  – темп прироста показателей, %

$V_1$  – исходный уровень;

$V_2$  – конечный уровень.

Психологическое состояние оценивалось следующими методиками. Для определения уровня тревожности использовался детский тест, разработанный американскими психологами Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амси «Выбери нужное лицо» [26] (см. приложение Б).

Межличностные отношения в группе исследовались с помощью методики, предложенной Я.Л. Коломенским, Г.А. Пашько (социометрия) [17]. Детям предлагалось ответить на вопрос: «Кого бы из детей твоей группы ты хотел бы пригласить на свой день рождения и почему? Кого бы не пригласил и почему?». Ответы детей заносились в социометрическую таблицу.

Определялся социометрический статус ребенка в системе межличностных отношений путем подсчета полученных им выборов. Дети были отнесены в зависимости от этого к одной из четырех статусных категорий: 1 – «звезды» (5 и более выборов); 2 – «предпочитаемые» (3–4 выбора); 3 – «принятые» (1–2 выбора); 4 – «непринятые» (0 выборов).

Уровень благополучия взаимоотношений оценивался по соотношению суммарных показателей благоприятных (1 и 2) и неблагоприятных (3 и 4) статусных категорий. Если большинство детей группы оказывались в

благоприятных статусных категориях, УБВ определялся как высокий; при одинаковых соотношениях – как средний; при преобладании с неблагоприятным статусом – как низкий.

Индекс изолированности вычислялся как процент членов группы, оказавшихся без единого выбора. Группа считается благополучной, если в ней нет изолированных, или их число достигает 5–6%, менее благополучной, если индекс изолированности равен 15–25% (см. приложение В).

Состояние здоровья дошкольников оценивалось в начале и конце исследования. При изучении состояния здоровья детей использовались методические рекомендации по комплексной оценке состояния здоровья детей и подростков при массовых врачебных осмотрах.

### 2.3 Методы математической статистики

Математическая обработка результатов исследования проводилась на основе методов биометрии [20]. Рассчитывалась средняя арифметическая вариационного ряда ( $M$ ), ее ошибка ( $m$ ). Уровень достоверности ( $p$ ) определялся по критерию Стьюдента ( $t$ ). Достоверными считали данные при уровне значимости 95%  $p < 0,05$ . Для определения взаимозависимости исследуемых признаков применялся корреляционный анализ с вычислением коэффициента парной корреляции ( $r_{xy}$ ) (Бойко А.Т. с соавт., 2010).

Результаты были обработаны на AMD Athlon™ 64x2 Dual Core Processor 3800 с использованием таблиц Microsoft Excel 2003.

## ГЛАВА III. МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ТУРИЗМА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Сегодня жизнь предъявляет высокие требования и к детям: наши дети начинают учиться в школе раньше, чем прежде. Это означает, что необходимо сформировать поколение с высокой моралью и интеллектуальными способностями, с большим развитой способностью концентрироваться и работать, а также с более развитой силой воли.

Только двигательная активность, закаливание обеспечивают здоровье, энергию, хорошее настроение.

Пребывание на свежем воздухе улучшает здоровье и укрепляет организм, всесторонне развивает детей, стимулирует их двигательную активность, когнитивные способности.

Во время прогулки ребенок полностью удовлетворяет свою потребность двигаться. Встреча на пути разнообразные естественных препятствий (подъемы, спуски, пни, канавы и т. д.), он пытается их преодолеть и стать более смелым, быстрым и стойким.

Структура туристической прогулки:

1) построение, осмотр, проверка одежды и обуви, уточняя все ли взяли, сообщение цели туристической прогулки и правил поведения.

2) Прохождение дистанции:

– впереди более ослабленные дети (они регулируют темп); сзади – сильные дети, которые не позволяют растянуться колонне;

– расстояние между туристами на маршруте не менее 7 метров, что позволяет замечать все препятствия своевременно;

– скорость движения в начале пути и после остановки несколько меньше, она снижается до остановки, чтобы перевести работу сердца и легких в более спокойный режим;



– темп движения регулируется в зависимости от уровня физической подготовки детей, он должен быть такой, чтобы в конце пути дети чувствовали приятную усталость, а не истощение. Признаком того, что темп, расстояние и скорость выбранного маршрута правильный, является поведение детей: подвижность, способность проявлять интерес к окружающему, бодрость, бодрость, желание двигаться дальше, играть в различные игры.

Об усталости говорят: молчаливость, экономность в движениях, невнимательность, и также вопросы, как: «А когда мы придём?» «Скоро у нас будет обед?» и т.п.

#### Питание в туристической прогулке

Большое значение имеет питьевой режим, потому что во время физических нагрузок увеличивается потоотделение и возрастает потребность в воде.

Желательно во время движения предложить детям полоскать рот, чтобы сделать 2-3 глотка. Лучше утоляет жажду настой ягод, трав: шиповника, боярышника, черной смородины, мяты и др. Хорошо утоляет жажду и стимулирует работу организма изюм. Дети могут жевать его во время движения.

При организации питания, также необходимо предусмотреть овощи, фрукты, пирошки. Особый интерес представляет печеный картофель, приготовленный на костре.

Горячую пищу в походе с дошкольниками готовить неуместно.

#### Организация привала

Место для большой остановки выбирают заранее, обеспечив безопасность детей. Хорошо, если взрослые установят палатку, так что бы дети чувствовали себя настоящими туристами.

#### Медицинский контроль

Взрослые, сопровождающие детей в поход должны иметь базовые медицинские знания, и быть в состоянии своевременно и должным образом оказывать первую помощь.

Во время движения и остановок необходимо контролировать внешние признаки усталости детей, регулируя скорость движения детей, предотвращая усталость.

В целях повышения заинтересованности в занятиях туризмом и закреплению приобретенных навыков применяются различные формы организации детей:

- занятия, беседы во время которых дети приобретают знания о туризме и правилах туристов, знакомятся с туристическим снаряжением, с простейшим топографическими знаками, узнают о Красной книге растений и животных и т.д.;

- мастер-классы, где дети учатся навыкам уложить рюкзак, двигаться в соответствии с топографическими знаками, определить погоду по народным приметам;

- прогулки – длительные путешествия детей, чтобы позволить практическое использование знаний и навыков, полученных в классе;

- туристические слеты и спортивные праздники.

Туристическая деятельность детей дошкольного возраста – эффективное средство всестороннего развития личности ребенка. Она включает в себя знакомство с окружающим миром, расширяет детский кругозор, способствует воспитанию патриотических чувств и положительных черт характера. Организуя туристическую деятельность старших дошкольников необходимо изучить нормативные документы, познакомиться со специальной литературой. Педагогам желательно приобрести практический опыт участия в походе, овладеть базовыми навыками путешествия: умение правильно уложить рюкзак, поставить палатку, сориентироваться на местности, предсказать погоду по народным приметам т.д. настоящая походная деятельность для детей дошкольного возраста еще не доступна. Но при подготовке и проведении туристических походов, а также в процессе общения с детьми, воспитатель использует термин «Поход».

Каждая туристическая прогулка ставит перед собой определенную задачу. Это может быть знакомство с окружающим миром, его достопримечательностями, памятниками искусства и архитектуры.

Туристическая прогулка может преследовать экологические цели - знакомство с природой, воспитание бережного отношения к ней, чтобы помочь в ее охране и защите. Но его главная цель и задача – здоровье детей, так как от обычной экскурсии, за пределы зоны детского сада, туристические прогулки отличаются интенсивными двигательными действиями детей: 80% времени должно быть циклические движения: ходьба, бег, катание на лыжах, и т.п.

При определении физической нагрузки принимается во внимание целый ряд факторов: возраст, уровень их физической активности и пригодности, состояния здоровья, вид туристической прогулки, погодных и климатических условий.

Основные показатели туристических прогулок представлены в «Таблице 1».

Таблица 1 – Основные показатели туристской прогулки по данным Н.И. Бочаровой [6].

Основные показатели	1-я туристская прогулка	Последующая туристическая прогулка
Длительность в км.	до 1,5 км	3,5–4км.
Продолжительность в часах.	до 1,5 часа	3 часа 15 мин.
Время непрерывного движения в мин.	до 15 мин	25 мин.
Продолжительность промежуточного привала.	около 10 мин	5 мин. (иногда не проводится).
Вес рюкзака.	до 500г.	1,5кг.

Проведению туристической прогулки предшествовала некоторая работа с детьми, с их родителями, разработка маршрута, с учетом возраста и

индивидуальных возможностей детей, формирование групп в зависимости от их физической подготовки, группы здоровья.

Для детей старшей возрастной группы продолжительность пеших походов могут достигать 3-4 часов, лыжных прогулок – 2,5-3 часа, включая привал.

Дети от пяти до шести лет могут проходить расстояние до 3-4 км, с большой остановкой (до 1,5 часов). После 25-30 минут ходьбы рекомендуется остановки короткие (4-5 минут), чтобы расслабиться.

Для маршрута выбирается местность с более сложным рельефом, и, следовательно, увеличивает его протяженность. Цель этих походов – развитие выносливости, ловкости, скорости, координации, умение ориентироваться на местности, воспитание моральных качеств.

Зимой, с дошкольниками проводят долгие длительные прогулки на лыжах. Одежда и обувь должны соответствовать условиям лыжной прогулки. Перед началом ее тщательно проверяют лыжное снаряжение. Расстояние для лыжной прогулки для детей 5-6 лет ограничивают до 3-3,5 км.

Для продвижения на лыжах выбирают пологие места, избегают крутых склонов, где на высокой скорости можно упасть или наехать на деревья и кустарники. Перемещение в основном попеременным двушажным ходом. Выходить на лыжную прогулку лучше всего в первой половине дня, чтобы закончить ее до темноты.

При планировании похода, продумываем такие вопросы, как места отдыха, экипировка детей, подготовка их к маршруту, программа развлечений, Неожиданные моменты награждений, приглашение родителей, гостей и их участие в играх и упражнениях.

Каждый поход проводится по заранее подготовленному плану-сценарию, предусматривающему появления сказочных персонажей, чаепитие на открытом воздухе, игры, эстафеты, соревнования. Все эти элементы имеют важное значение для поднятия эмоционального тонуса детей и взрослых.

В то время пешеходных прогулок в теплое время года, особенно в сельской местности, воспитатель следит, чтобы дети не собирали неизвестные растения, ягоды, так как некоторые из них могут быть ядовитыми. Он рассказывает детям о природной среде, знакомит их с растениями, распространенными в этой области. А для этого необходимо, чтобы он хорошо знал природу своего края: растения, грибы и ягоды.

В рамках подготовки к прогулке, воспитатель продумывает меры, предупреждающие травмы. Это зависит прежде всего от организованности детей, дисциплины, а также выбора маршрута, который должен проходить по хорошей, ровной дороге. Необходимо также заботиться о небольшой походной аптечке с набором дезинфицирующих и перевязочных средств, чтобы иметь возможность оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях. Перед выходом на прогулку взрослый тщательно проверяет готовность каждого ребенка: его самочувствие, одежда и обувь должна соответствовать всем требованиям и погодным условиям.

В тех семьях, где дети посещают дошкольные учреждения, родителям следует поддерживать постоянную связь с дошкольного учреждения, необходимо проконсультироваться с врачом и воспитателем для правильного физического воспитания детей в семье. Мы должны стремиться к тому, что физическое воспитание прочно вошел в повседневную жизнь семьи, чтобы каждый член семьи, не только делал утреннюю гимнастику, но и нашел время для пеших прогулок, катания на лыжах, плавания, общей игры с детьми. Пример родителей в выполнении физических упражнений имеет большое воспитательное значение для детей, оно влияет на формирование у них потребности в ежедневных занятиях физкультурой.

ГЛАВА IV. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ  
ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ТУРИЗМА В  
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ 5–6 ЛЕТ

4.1 Изменение уровня выносливости детей 5–6 лет за период эксперимента

Возраст 5–6 лет является возрастом, когда активно закладывается фундамент здоровья, осваиваются новые движения, развиваются физические качества. В то же время организм находится еще в стадии активного возрастного формирования. Незавершенность морфологического и функционального развития детей, продолжающиеся процессы роста и тканевой дифференцировки обуславливают значительно меньшую устойчивость организма ко многим неблагоприятным воздействиям, влияющим, в частности, на освоение новых движений и спортивных упражнений [11, 38].

Результаты тестирования представлены в «таблице 2».

Таблица 2 Сравнительная динамика показателей выносливости детей ( $M \pm m$ )

	Исходные показатели		Конечные показатели	
	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)
Бег 500 м, мин	3,67±0,1	3,69±0,13	2,79±0,14*	3,2±0,14*

\* – достоверное различие между группами на уровне  $p < 0,05$ ;

• – различия между исходными и конечными показателями в группе на уровне  $p < 0,05$

Следует отметить, что результаты уровня выносливости детей в обеих группах в начале исследования существенно не отличались друг от друга.

Полученные конечные результаты в основной группе были достоверно ( $p < 0,05$ ) лучше, чем исходные. В контрольной группе нами были получены достоверные различия ( $p < 0,05$ ) между исходными и конечными результатами.

Анализируя характеристику выносливости – бег на 500м., следует отметить, что конечные результаты, полученные в основной группе (2,79±0,14 мин) были достоверно ( $p < 0,05$ ) лучше, чем в контрольной (3,2±0,14 мин). Темп

прироста результатов также был достоверно ( $p < 0,05$ ) выше у детей основной группы ( $0,88 \pm 0,12$  мин или 28,23% – в основной;  $0,49 \pm 0,11$  мин или 14,69% – в контрольной) «таблица 3, рисунок 1».

Таблица 3 Темпы прироста показателей выносливости детей (M+ m)

	Основная группа (n=16)	Контрольная группа (n=17)
Бег 500 м, мин	- 0,88±0,12	- 0,49±0,11*

\* – достоверное различие между группами на уровне  $p < 0,05$

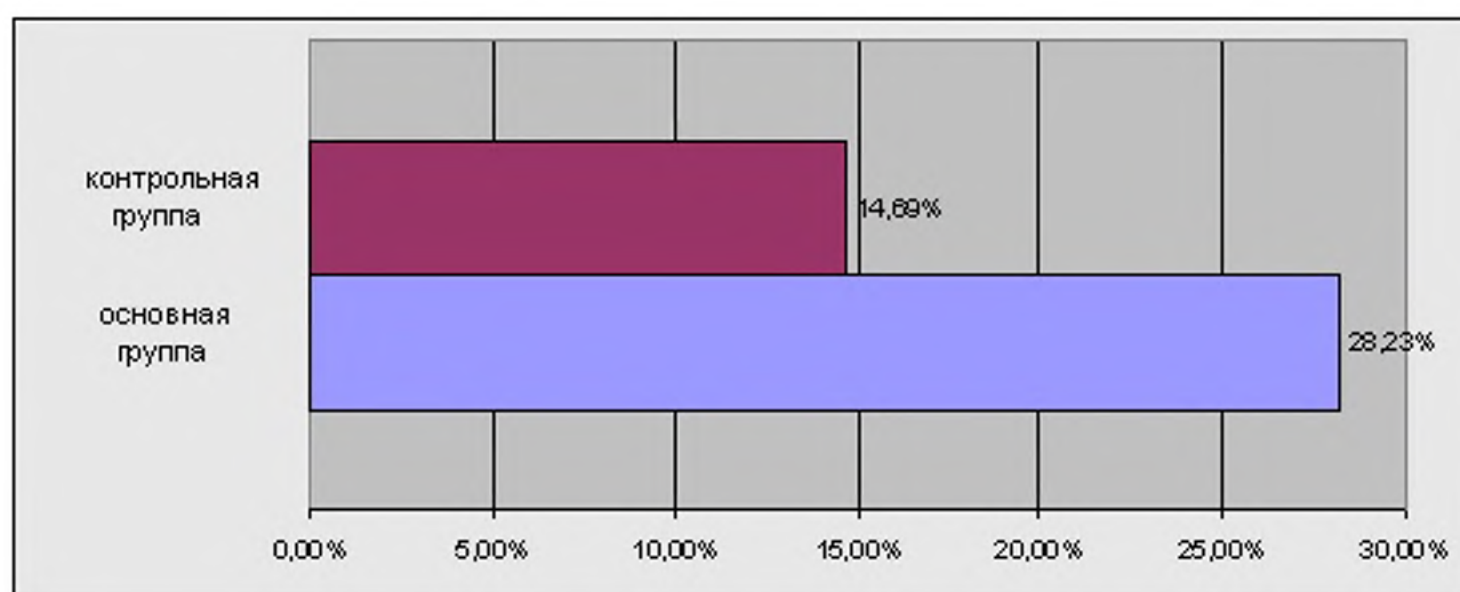


Рисунок 1 Темпы прироста показателей бега на 500 м (%)

Подводя итоги анализа развития общей выносливости, следует отметить, что мы получили улучшенные конечные результаты в обеих группах. Однако, в основной группе они оказались достоверно выше, чем в контрольной. Кроме того, нами было установлено, что темпы прироста показателей выносливости в основной группе достоверно превышали темпы в контрольной группе. Полученные данные свидетельствуют, что развитие общей выносливости детей основной группы к концу года значительно опередило таковое контрольной. Мы связываем эти различия с внесенными изменениями в подходах физического развития детей основной группы, а именно, дополнительные занятия по простейшему туризму, направленные на развитие выносливости.



#### 4.2 Влияние разработанной методики на формирование тревожности и межличностных взаимоотношений дошкольников 5–6 лет

Центральным элементом в механизме формирования эмоционального стресса является тревога. Состояние тревоги первая эмоциональная реакция на самые различные стрессоры окружающей среды.

Исходный средний показатель индекса тревожности в обеих группах (50,01 +4,07 % в основной и 51,94+2,61 % в контрольной) был достаточно высок и находился на границе между высоким и средним уровнем (граница – 50%), что свидетельствовало о высоком напряжении эмоционального статуса дошкольников «таблица 4».

Таблица 4 Динамика индекса тревожности (%)

	Исходные данные	Конечный результат	% изменений
Основная группа (n 16)	50,01–4,07	39,07+3,38	-25,45–3,65
Контрольная группа (n 17)	51,94–2,61	49+2,54	-5,81+2,86
Достоверность различий, p	p > 0,05	p < 0,05	p < 0,05

Наличие высокого уровня тревожности у детей 5–6 лет г. Хабаровска, выявлены в исследованиях Г.А.Решетневой, С.Г. Лемшевой (2002).

По окончании исследования индекс тревожности у детей основной группы снизился (39,07+3,38 %) до среднего. В контрольной же группе средние показатели индекса тревожности значительно не изменились и продолжали оставаться на границе между средним и высоким (49+2,54 %) уровнем, достоверно (p<0,05) превышая показатели детей основной группы. Кроме того, темп снижения показателей индекса тревожности в основной группе превысил показатели контрольной почти в 5 раз (-25,45–3,65 % в основной и -5,81–2,86 %).

Мы исследовали систему межличностных отношений детей в группе в рамках социальной адаптации. Первоначальные данные, полученные нами при изучении социометрического статуса, были разделены на 4-е статусные категории: 1 категория «звезды» (5 и более выборов); 2 категория «предпочитаемые» (3–4 выбора); 3 категория «принятые» (1–2 выбора); 4 категория «непринятые» (0



выборов). Например, 1 и 2 статусные группы являются благоприятными, 3 и 4 – неблагоприятными [17]. Распределение детей по категориям представлены на «рисунке 2».

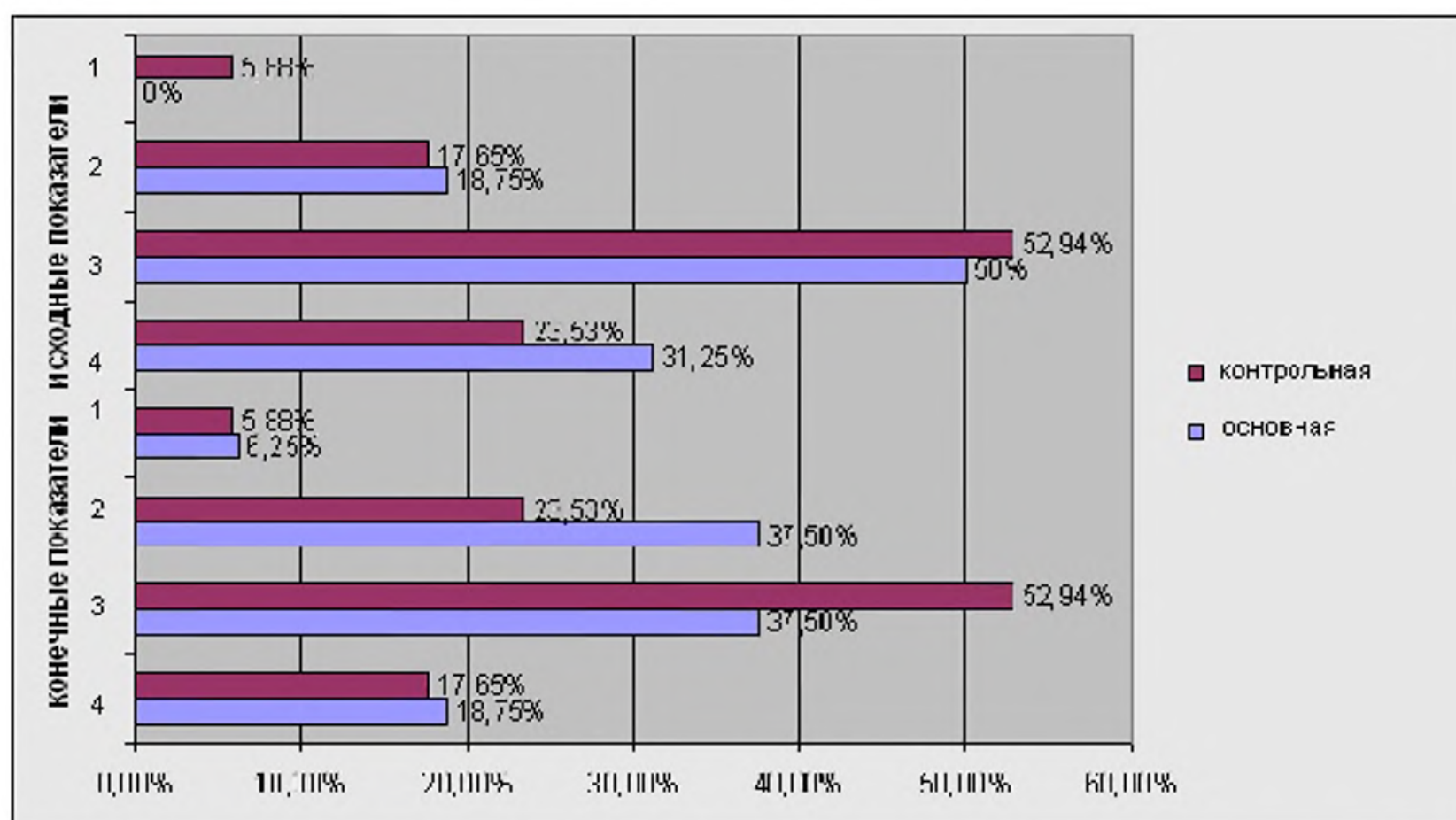


Рисунок 2 – Динамика показателей социометрического статуса в системе межличностных отношений

Полученные результаты в начале исследования, свидетельствовали, что детей, которых окружал благоприятный, теплый эмоциональный климат в основной группе всего было 18,75% (0% из 1 категории и 18,75% из 2 категории), а в контрольной – 23,53% (5,88% из 1 и 17,65% из 2 категории). Вокруг основной массы детей в обеих групп складывался холодный, отчужденный климат – 81,25% детей основной группы и 76,47% контрольной принадлежали к 3 и 4 статусным категориям (в основной – 3 – 50%, 4 – 31,25%; в контрольной – 3 – 52,94%, 4 – 23,53%). В конце исследования в зоне благоприятного климата в основной группе уже находилось 43,75% детей (1 – 6,25%; 2 – 37,5%), а в контрольной – лишь 29,41% детей (1 – 5,88%; 2 – 23,53%). Соответственно в зоне неблагоприятного эмоционального климата остались в основной группе 56,25% (3 – 37,5%; 4 – 18,75%), а в контрольной – 70,59% (3 – 52,94%; 4 – 17,65%).

Уровень благополучия взаимоотношений, таким образом, в основной группе вырос в 2,3 раза (с 18,75% до 43,75%), и теперь его можно расценивать как близкий к среднему. В контрольной же группе уровень благополучия взаимоотношений так и остался низким, рост произошел всего в 1,3 раза (с 23,53% до 29,41%) «рисунок 3».

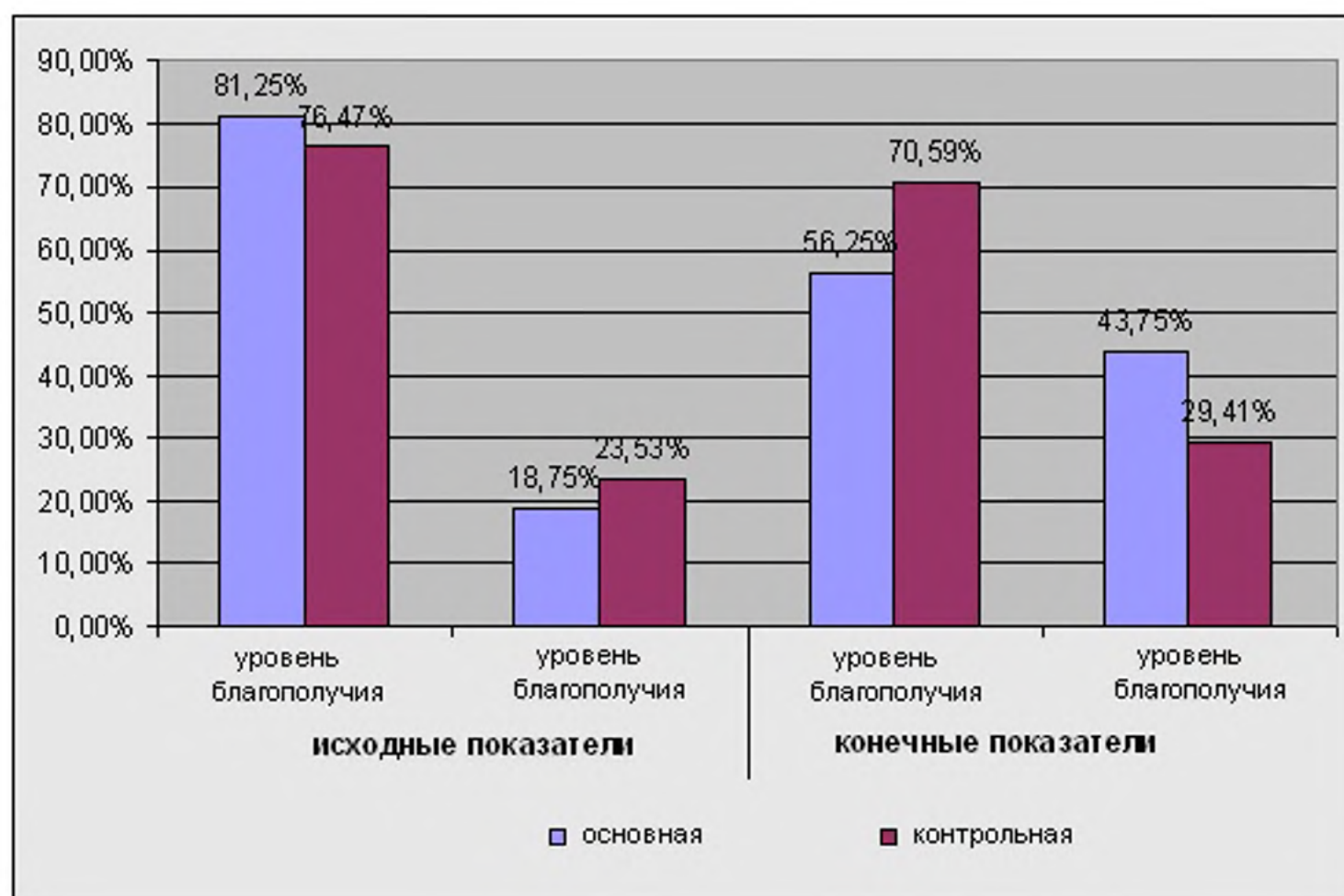


Рисунок 4.3 Динамика показателей уровня благополучия взаимоотношений

Низкий уровень благополучия взаимоотношений, по мнению Я.Л. Коломенского [17], сигнал тревоги, означающий неблагополучие большинства детей в системе межличностных отношений, их неудовлетворенность в общении, признании сверстниками.

В начале исследования показатель индекса изолированности в обеих группах находился на границе неблагополучия (31,25% детей основной группы и 23,53% детей контрольной оказались без единого выбора со стороны своих сверстников). Подобные результаты были отмечены в исследовании А.А. Головкиной (2002).



По окончании исследования ситуация в обеих группах изменилась в положительную сторону, теперь индекс изолированности стал расцениваться как условно благоприятный (18,75% детей основной группы и 17,65% оставались изолированными от других детей). Снижение индекса в основной группе произошло в 1,67 раза, а в контрольной в 1,33 раза «рисунок 4».

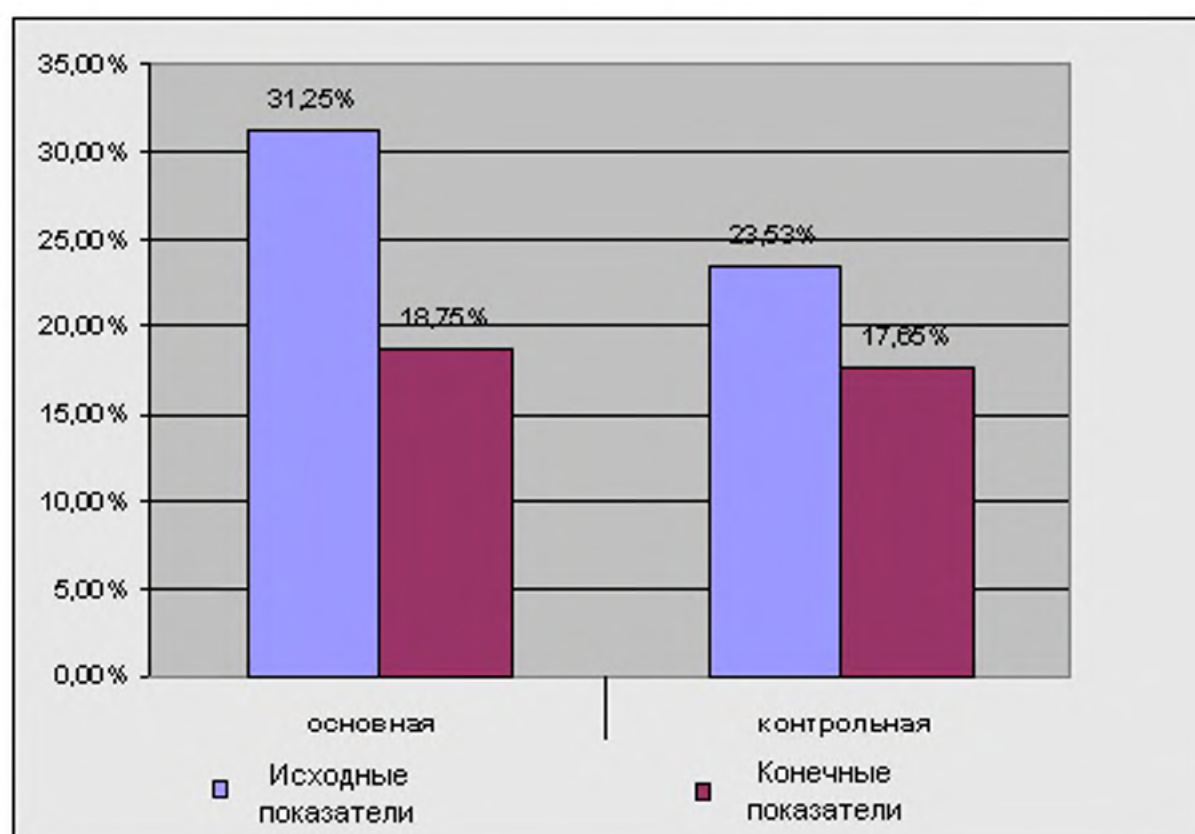


Рисунок 4 – Динамика показателей индекса изолированности

Таким образом, полученные в начале исследования результаты межличностных взаимоотношений детей обеих групп характеризовались как неудовлетворительные, в детских коллективах превалировал эмоционально-негативный климат. Конечные результаты зафиксировали четкое изменение, как межличностных отношений, так и эмоционального климата в детском коллективе основной группы, в позитивную сторону. В контрольной группе отмечалась лишь незначительная положительная динамика, в целом не способная изменить обстановку.

Полученные нами результаты в определенной степени согласуются с данными, полученными Я.Л.Коломенским и Л.В.Финкевичем (1997). Ими выявлено, что уровень благополучия взаимоотношений в группах детей 5–6 лет составляет 57–80%, число «непринятых» детей – 9,5–10%. В соответствии с на-

шими данными уровень благополучия был значительно ниже как в начале, так и в конце исследования.

#### 4.3 Динамика уровня здоровья дошкольников 5-6 лет

Мы проанализировали два временных интервала – год до начала исследования и второй – за время исследования.

При изучении состояния здоровья детей, в соответствии с предложенными схемами (Методические рекомендации по комплексной оценке состояния здоровья детей и подростков при массовых врачебных осмотрах, 1982) дошкольники в зависимости от совокупности показателей здоровья подразделялись на группы здоровья. К первой группе относили здоровых детей, не имеющих отклонений по всем признакам здоровья: не болевшие или эпизодически болевшие за период наблюдения, с нормальным физическим и психическим развитием, не имеющие уродств, увечий и функциональных отклонений. Ко второй группе относили детей «группы риска» – дети с риском возникновения хронической патологии, предрасположенные к повышенной заболеваемости, а также имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения.

Кроме того, медицинскими работниками дети обеих групп были распределены на две медицинские группы – первую и вторую (детей третьей, четвертой и пятой групп не было выявлено).

Перед началом исследования все 100% детей относились ко II группе в силу наличия ряда функциональных и морфологических отклонений и частоты заболеваний в течение анализируемого периода. Среди функциональных отклонений наиболее распространены отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы, а также неврологические проявления.

Полученные нами результаты отличаются от данных, полученных в исследованиях О.А.Новоселовой (1999) и Е.А.Череповым (2002), которые выявили 24% и 14% соответственно выпускников ДОУ первой группы здоровья.

Результаты, полученные Н.Е.Санниковой с соавт. (1998) и характеризующие состояние здоровья детей дошкольного возраста г. Екатеринбурга, также свидетельствуют о неблагоприятной ситуации: лишь 6,25% из них отнесены к первой группе здоровья, 68,75% – ко второй, 25,00% – к третьей.

Тенденция роста заболеваемости детей дошкольного возраста, как в Уральском регионе, так и по России в целом, актуализирует проблему поиска эффективных способов реализации оздоровительных задач в процессе обучения и воспитания.

По окончании нашего исследования ситуация несколько изменилась. Так, в I группу было переведено 11,8% детей из контрольной группы и 37,5% детей из основной. Основанием для перевода послужили в основном два критерия – положительные изменения, произошедшие с опорно-двигательным аппаратом и уменьшение частоты заболеваний в течение года (менее 3 раз). При этом нами было установлено, что количество детей, переведенных в I группу, достоверно ( $p < 0,05$ ) было выше в основной группе (0,38 – 0,13), чем в контрольной (0,12 – 0,08) «таблица 5, рисунок 5».

Таблица 5 – Распределение дошкольников по группам здоровья (M – m)

Группы	Показатели	I группа здоровья	II группа здоровья
Основная (n = 16)	Исходные	0	1
Контрольная (n = 17)		0	1
Основная (n=16)	Конечные	0,38 ± 0,13	0,63 ± 0,13
Контрольная (n=17)		0,12 ± 0,08*	0,88 ± 0,08*

- – достоверное различие между группами на уровне  $p < 0,05$ ;

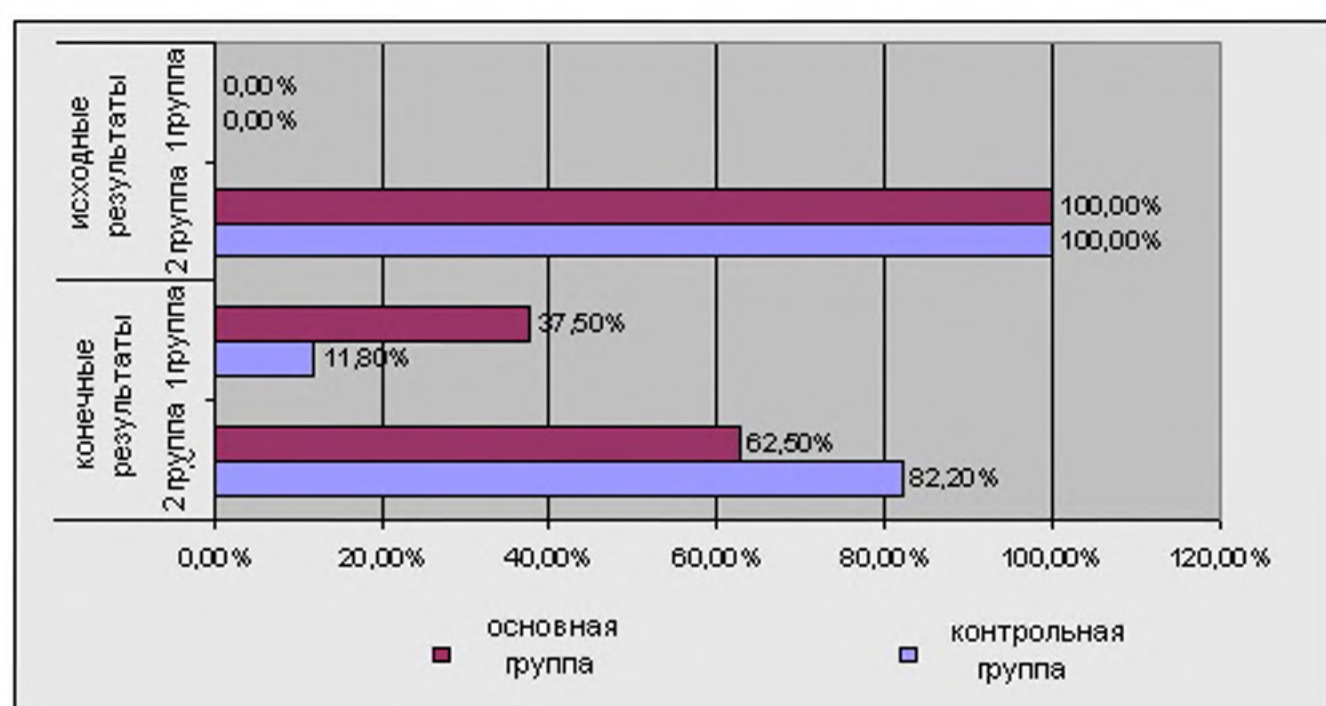


Рисунок 5 Распределение дошкольников по группам здоровья (%)

Мы считаем, что добиться лучшего результата в основной группе, стало возможным благодаря внедрению средств простейшего туризма (упражнения на развитие выносливости, подвижные игры, естественные силы природы, закаливание).

Следует отметить, что, несмотря на наличие значительного количестве детей с теми или иными отклонениями в состоянии здоровья, большинство из них (43,75% в основной и 47,06 % в контрольной) были отнесены к основной медицинской группе допуска к занятиям физической культурой «рисунок 6».

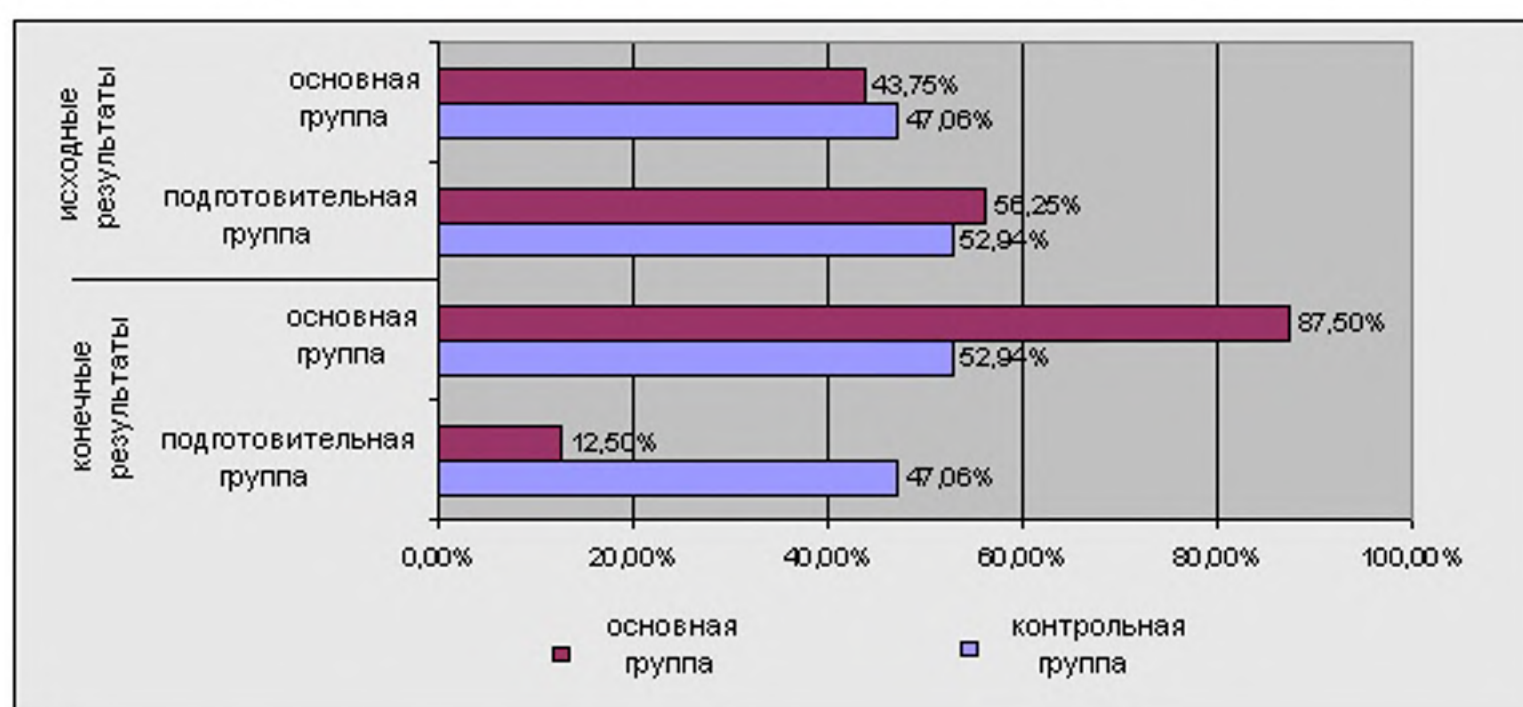


Рисунок 6 – Распределение дошкольников по медицинским группам (%)

Следовательно, все виды физических упражнений, предлагаемые программой по физическому воспитанию для детского сада, применяются для большинства детей без ограничений, в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовленности. Хотя теоретически предусматривается реализации принципа индивидуального и дифференцированного подхода в процессе занятий по физической культуре с детьми дошкольного возраста. Педагогический анализ свидетельствует о том, что в реальной практике работы этот принцип, в подавляющем большинстве случаев, лишь декларирован, поскольку недостаточно отработаны подходы к его реализации.

К подготовительной медицинской группе были отнесены 56,25% детей основной и 52,94% контрольной группы. Детей, имеющих серьезные нарушения в физическом и нервно-психическом развитии, для определения в специализированную и освобожденную группы не было.

Существенных различий между медицинскими группами нами выявлено не было. Количество детей контрольной группы занимающихся в основной медицинской группе было в пределах  $0,47 \pm 0,13$ , а основной –  $0,44 \pm 0,13$  «таблица 6».

Таблица 6 – Распределение дошкольников по медицинским группам для занятий физической культурой (M + m)

Группы	Показатели	Основная мед. группа	Подготовительная мед. группа
Основная (n = 16)	Исходные	$0,44 \pm 0,13$	$0,56 \pm 0,13$
Контрольная (n=17)		$0,47 \pm 0,13$	$0,53 \pm 0,13$
Основная (n = 16)	Конечные	$0,88 \pm 0,09$	$0,13 \pm 0,09$
Контрольная (n=17)		$0,53 \pm 0,13^*$	$0,47 \pm 0,13^*$

\* достоверное различие между группами на уровне  $p < 0,05$ ;

В конце исследования в основной медицинской группе (МГ) уже занималось 87,5% детей основной группы и 52,94% детей контрольной. При этом количество детей достоверно ( $p < 0,05$ ) различалось между группами. Так, детей основной группы, отнесенных к основной МГ, было значительно больше и составляло  $0,88 \pm 0,09$ , а контрольной – лишь  $0,53 \pm 0,13$ .



Полученные данные свидетельствуют, что наиболее благоприятная ситуация в отношении состояния здоровья сложилась в основной группе, что позволило 87,5% детей заниматься физической культурой без каких-либо ограничений. На наш взгляд, этому могли способствовать составляющие методики простейшего туризма.

Следующий исследуемый нами показатель состояния здоровья дошкольников – это количество дней, пропущенных по болезни «таблица 7».

Таблица 7 Количество дней, пропущенных дошкольниками по болезни

Группы	Показатели	Всего пропущено дней за год	Пропущено дней одним ребенком (M±m)	% различий между группами
Основная (n=16)	Исходные	239	14,94±4,2	18,7
Контрольная (n=17)		294	17,29±4,17	
Основная (n=16)	Конечные	113	7,06±2,23*	58,8
Контрольная (n=17)		275	16,12±3,93	

\* – достоверное различие между группами на уровне  $p < 0,05$

• – различия между исходными и конечными показателями в группе на уровне  $p < 0,05$

Достоверных различий между группами до начала исследования нами выявлено не было. Количество пропущенных дней детьми основной группы за предшествующий учебный год составило 239, что на 18,7% меньше, чем в контрольной (294 дня). За исследуемый временной период разница между группами в процентном отношении достигла уже 58,8%. Количество пропусков по болезни, в среднем приходящееся на одного ребенка в год, в основной группе было достоверно ( $p < 0,05$ ) меньше, чем в контрольной. Кроме того, если в контрольной группе исходные и конечные результаты (17,29±4,17 и 16,12±3,93 дней соответственно) существенно не различались, то в основной – конечный показатель (7,06±2,23 дней) был достоверно ( $p < 0,05$ ) ниже исходного (14,94±4,2 дней).



При анализе количества освобождений дошкольников от занятий физической культурой, было установлено непосредственное влияние на этот показатель количества пропусков по болезни. Данный факт прослеживается как в основной, так и в контрольной группе. Исходные показатели пропусков занятий существенно не различались между группами. Детями основной группы было пропущено всего 312 дней, а контрольной – 369 дней. Разница между группами составила 15,4%. На одного ребенка основной группы в среднем приходилось  $19,5 \pm 4,94$  дней освобождений, а в контрольной –  $21,71 \pm 5,18$  дней «таблица 8».

Таблица 8 Количество освобождений от занятий физической культурой

Группы	Показатели	Всего освобождений от занятий за год (в днях)	Освобождений, приходящихся на одного ребенка (M±m)	% различий между группами
Основная (n=16)	Исходные	312	$19,5 \pm 4,94$	15,4
Контрольная (n=17)		369	$21,71 \pm 5,18$	
Основная (n=16)	Конечные	168	$10,5 \pm 3,29^{*}$	50,3
Контрольная (n=17)		338	$19,88 \pm 4,13$	

\* – достоверное различие между группами на уровне  $p < 0,05$ ;

• различия между исходными и конечными показателями в группе на уровне  $p < 0,05$ .

Полученные нами конечные показатели свидетельствовали, что в контрольной группе количество освобождений от занятий снизилось несущественно. Детями было пропущено 338 дней и на одного ребенка в среднем приходилось  $19,88 \pm 4,13$  дней освобождений. В основной группе детьми было пропущено 168 дней занятий, что на 50,3% меньше, чем в контрольной. Конечный показатель ( $10,5 \pm 3,29$  дней) освобождений в основной группе был достоверно ( $p < 0,05$ ) ниже. Кроме того, выявлено достоверное различие ( $p < 0,05$ ) исходных и конечных результатов в основной группе – количество освобождений, в среднем

приходящихся на одного ребенка, в конце года было значительно меньше, чем в начале.

Подводя итог анализу состояния здоровья дошкольников, следует отметить, что наилучшие результаты были достигнуты детьми основной группы. Большое количество детей было переведено в I группу здоровья и основную медицинскую группу для занятий физической культурой, уменьшилось количество пропусков по болезням и освобождений от занятий физической культурой. Изменению ситуации в положительную сторону, на наш взгляд, способствовала методика простейшего туризма, внедренная в режим дня дошкольников основной группы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что использование средств туризма в условиях ДОО раскрывает новые возможности в повышении эффективности процесса физического воспитания и позволяет сделать следующие выводы:

1 Подводя итоги анализа развития общей выносливости, следует отметить, что мы получили улучшение конечных результатов в обеих группах. Однако, в основной группе они оказались достоверно выше, чем в контрольной. Кроме того, нами было установлено, что темпы прироста показателей выносливости в основной группе достоверно превышали темпы в контрольной группе. Полученные данные свидетельствуют, что развитие общей выносливости детей основной группы к концу года значительно опередило таковое контрольной.

2 По окончании исследования индекс тревожности у детей основной группы снизился ( $39,07 \pm 3,38$  %) до среднего. В контрольной же группе средние показатели индекса тревожности значительно не изменились и продолжали оставаться на границе между средним и высоким ( $49 \pm 2,54$  %) уровнем, достоверно ( $p < 0,05$ ) превышая показатели детей основной группы. Кроме того, темп снижения показателей индекса тревожности в основной группе превысил показатели контрольной почти в 5 раз ( $-25,45 \pm 3,65$  % в основной и  $-5,81 \pm 2,86$  %).

В процессе педагогического эксперимента доказано, что игровая туристская деятельность создает условия для формирования умений строить дружеские отношения со сверстниками и позволяет повысить уровень благополучия взаимоотношений. Уровень благополучия взаимоотношений, таким образом, в основной группе вырос в 2,3 раза (с 18,75% до 43,75%), и теперь его можно расценивать как близкий к среднему. В контрольной же группе уровень благополучия взаимоотношений так и остался низким, рост произошел всего в 1,3 раза (с 23,53% до 29,41%).

3 Подводя итог анализу состояния здоровья дошкольников, следует отметить, что наилучшие результаты были достигнуты детьми основной группы – большее количество детей было переведено в I группу здоровья и основную медицинскую группу для занятий физической культурой, уменьшилось количество пропусков по болезням и освобождений от занятий физической культурой. Изменению ситуации в положительную сторону, на наш взгляд, способствовала методика простейшего туризма, внедренная в режим дня дошкольников основной группы.

4 Реализация экспериментальной программы выявила возможность более результативного воздействия на успешность усвоения знаний в области физической культуры, правил поведения в природе. Обнаружено увеличение количества детей с высоким уровнем развития изучаемых знаний в основной группе по сравнению с контрольной группой.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Инструкция по организации и проведению туристских походов с дошкольниками.

### **1 Общие положения**

1) инструкция по организации и проведению туристских походов с дошкольниками (далее – Инструкция) определяет порядок их проведения с детьми, которые организуют учреждения образования.

2) туристский поход (далее – поход) это прохождение группы учащихся по определенному маршруту активным способом передвижения (пешеходный, лыжный, комбинированный) с познавательными и учебными целями, а также с целью воспитания.

### **2 Обязанности учреждений образования, которые проводят походы.**

1) администрация учреждения образования, проводящего поход, обязана оказать содействие руководителям групп в их организации и проведении.

2) администрация учреждения образования, проводящего поход, назначает приказом руководителя похода и заместителя руководителя.

3) администрация учреждения образования, проводящего поход, обязана провести целевой инструктаж с руководителем похода, его заместителем (помощником), обратив особое внимание: на порядок проведения мероприятия исходя из его особенностей и местных условий; на соблюдение мер безопасности при перевозке участников автомобильным и другими видами транспорта. Записи о проведении инструктажа производятся в соответствующих журналах.

4) администрация учреждения образования, проводящего поход, издает приказ об его проведении и выдает руководителю похода маршрутный лист.

### **3 Требования к руководителям, заместителям (помощникам) руководителей и участникам походов**

1) Группы для проведения походов формируются из дошкольников, объединенных на добровольных началах общими интересами на основе совместной учебы, занятий в кружках и секциях, места жительства.

2) Руководителем похода должен быть педагогический работник учреждения образования, проводящего поход, имеющий опыт участия в многодневных походах.

3) Заместитель руководителя похода, экскурсии назначается из числа педагогических работников, или родителей участников похода.

4) Количество учащихся при проведении походов в группе должно быть не менее шести. Максимальное количество учащихся в группе определяется администрацией учреждения образования с учетом мнения руководителя похода и с целью обеспечения безопасности жизни и здоровья учащихся.

5) Минимальный возраст участников походов – пять лет.

### **4 Права и обязанности руководителя и заместителя руководителя похода, экскурсии**

1) Руководитель похода и его заместитель несут ответственность за жизнь, здоровье детей и безопасное проведение похода, за выполнение плана мероприятий, содержание оздоровительной, воспитательной и познавательной работы, правил пожарной безопасности, охраны природы, памятников истории и культуры.

2) Руководитель похода, экскурсии до начала похода обязан:

– допускать к участию в походах учащихся с письменного согласия родителей;

– оказывать доврачебную помощь, провести инструктаж по безопасному поведению участников похода, организовать всестороннюю подготовку участников похода, проверить наличие необходимых навыков и знаний, обеспечивающих безопасность;

– организовать подготовку и подбор необходимого снаряжения и продуктов питания, выявить возможность пополнения запасов продуктов на маршруте (для походов); составить смету расходов; подготовить маршрутный лист и приказ на проведение похода;

– ознакомиться с условиями похода, экскурсии, определить все находящиеся на пути медицинские учреждения и отделения связи, изучить сложные участки маршрута и наметить способы их преодоления, при необходимости получить консультацию в экспертно-туристской комиссии, у опытных туристов и краеведов;

– проверить наличие справок о состоянии здоровья (при проведении походов); подготовить аптечку первой помощи с необходимыми медикаментами и перевязочными материалами;

подготовить картографический материал, разработать маршрут и график похода, план краеведческой, общественно полезной работы и других мероприятий, проводимых группой на маршруте.

В походе, на экскурсии:

– руководствоваться нормативными и правовыми актами, регламентирующими безопасное проведение массовых мероприятий с дошкольниками;

– строго соблюдать утвержденный маршрут;

– принимать необходимые меры, направленные на обеспечение безопасности участников, вплоть до изменения маршрута или прекращения похода в связи с возникшими опасными природными явлениями и другими обстоятельствами, а также в случае необходимости оказания помощи пострадавшему или заболевшему участнику похода;

– принять срочные меры по доставке травмированных или заболевших участников похода в ближайшее медицинское учреждение;

– делать отметки в маршрутном листе о прохождении маршрута.

Глава 5. Обязанности и права участников похода, экскурсии

3) Участник похода обязан:

– активно участвовать в подготовке, проведении похода;

– строгойше соблюдать дисциплину;

– своевременно и качественно выполнять указания руководителя и его заместителя (помощника);

– бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры;

– своевременно информировать руководителя и его заместителя (помощника) об ухудшении состояния здоровья или травмировании.

Во время каждого туристического похода решаются определенные задачи. Поэтому необходимо всякий раз четко разрабатывать маршрут, определять места остановок, необходимое снаряжение, одежду (в зависимости от погоды). План и маршрут согласовываются с медицинскими работниками. Накануне похода воспитатель проводит с детьми беседу, приглашает родителей принять участие в походе.

Форма организации детей во время похода зависит от условий, в которых он проводится. Чаще всего в лесу дети идут свободно.

Во время отдыха воспитатели проверяют состояние детей, их одежду.

#### **Инструкция по охране жизни и здоровья детей.**

1 Маршрут должен быть тщательно изучен взрослыми.

2 С детьми должны идти не менее двух взрослых.

3 Одежда детей во избежание перегрева или переохлаждения организма должна соответствовать сезону.

4 Каждый взрослый должен хорошо знать содержание аптечки и правила пользования ею, чтобы при необходимости уметь оказать первую помощь.

5 При переходе улиц, дорог воспитатель должен соблюдать правила дорожного движения.

6 Воспитатель должен учитывать физические возможности детей.

#### **Правила поведения детей.**



1) соблюдать дисциплину.

2) без разрешения не рвать растений.

3) не оставлять товарища в беде, всегда приходить ему на выручку;  
помогать слабому.

4) всегда оставлять место отдыха чистым.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Адашкявичене, Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада / Э.И. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.
- 2 Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: Линка-Пресс, 1993. – 95 с.
- 3 Ануфриев, А.Ф. Как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические методики / А.Ф. Ануфриев, С.П. Костромина. – М.: Ось-89, 2012. – 224 с.
- 4 Асланиди, К.Б. Экологическая азбука для детей и подростков / К.Б. Асланиди, М.А. Маляров. – М.: МНЭПУ, 2015. – 164 с.
- 5 Бочарова, Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: пособие для родителей и воспитателей / Н.И. Бочарова. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Аркти, 2013. – 94 с.
- 6 Бочарова, Н.И. Туристские прогулки в детском саду: пособие для практ. работников дошкол. образоват. учреждений / Н.И. Бочарова. – М.: Аркти, 2014. – 115 с.
- 7 Виноградова, П.Ф. Дети, взрослые и мир вокруг / П.Ф. Виноградова, Т.А. Куликова. – М.: Просвещение, 2013. – 128 с.
- 8 Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учебное пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 320с.
- 9 Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкина. – М.: Владос, 2013. – 176 с.
- 10 Гуськов, С.И. О физическом воспитании дошкольников в зарубежных странах / С.И. Гуськов, Г.И. Дегтярев // Физическая культура. – 2014. – № 4. – С. 23–27.

11 Дмитриева, Л.Ю. Изменение двигательного потенциала детей 4–7 лет при направленном комплексном физическом воспитании / Л.Ю. Дмитриева, А.И. Кравчук // Дети и здоровье: материалы науч.-практ. конф. по проблемам дошкольного физического воспитания. 2015. № 5. С. 15–18.

12 Жбанова, Л.С. Организация спортивных досугов, дней здоровья, туристических походов / Л.С. Жбанова // Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – 2011. – № 6. – С. 38–44.

13 Завьялова, Т.П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения / Т.П. Завьялова // Физическая культура. 2011. № 2. С. 21–28.

14 Завьялова, Т.П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учебно-методическое пособие / Т.П. Завьялова. – Тюмень: Тюмен. гос. ун-т., 2016. – 263 с.

15 Змановский, Ю.Ф. Здоровый дошкольник / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 2015. – № 6. – С. 11–17.

16 Козлов, И.М. Проблемы физического воспитания дошкольников / И.М. Козлов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 2. – С. 11–12.

17 Коломинский, Я.Л. Психология детского коллектива: система личных взаимоотношений / Я.Л. Коломинский. – 2-изд., перераб. и доп. – Минск: Нар. Асвета, 2014. – 239 с.

18 Кравчук, А.И. Основы гармоничного базового физического воспитания раннего и дошкольного возраста / А.И. Кравчук // Теория и практика физической культуры. 2014. № 11. С. 13–15.

19 Лагутин, А.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении / А.Б. Лагутин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 7. – С. 8–11.

20 Лакин, Г.Ф. Биометрия: учебное пособие для студентов пед. ин-тов / Г.Ф. Лакин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Высшая школа, 1990. – 343 с.

21 Мальцева, И.Г. Структура физических нагрузок при воспитании выносливости у детей шестилетнего возраста: дис. ... канд. пед. наук / И.Г. Мальцева. Омск, 2003. 207 с.

22 Мамонова, Ю.Н. Программа красведческо-туристской деятельности в детском саду / Ю.Н. Мамонова // Отечество. Альманах. Вып. 2. – М.: ЦДЮТ РФ. – 2011. – С. 4–10.

23 Марцинковская, Т.Д. Диагностика психического развития детей: пособие по практической психологии / Т.Д. Марцинковская. М.: Линка-Пресс, 2012. 176 с.

24 Молодова, Л.П. Игровые экологические занятия с детьми: учебно-методическое пособие для воспитателей детских садов и учителей / Л.П. Молодова. – Минск: Асар, 2016. – 127 с.

25 Мурылева, И.Д. Физическое воспитание и оздоровление дошкольников в процессе освоения окружающего мира / И.Д. Мурылева, Л.В. Алиев // Красведо-туристская работа с дошкольниками: материалы науч.-практ. конф. – 2014. – №7. – С.15–17.

26 Немов, Р.С. Психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: в 3 кн. Кн. 1: Общие основы психологии / Р.С. Немов. М.: Просвещение: Владос, 2003. – 494 с.

27 Никитюк, Б.А. Принципы и приоритеты физического воспитания детей дошкольного возраста / Б.А. Никитюк // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №7. – С. 5–7.

28 Николаева, С.Н. Экологическое воспитание дошкольников: пособие для специалистов дошкольного воспитания / С.Н. Николаева. – М.: ООО АСТ, 2013. – 320 с.

29 Новохатько, В.Н. Новое в организации физического воспитания дошкольников / В.Н. Новохатько // Теория и практика физической культуры, 2011, №11, С. 36–37.

30 Поткина, Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Н.А. Поткина, Л.И. Казьмина. – СПб.: Акцидент, 2015. – 36 с.

31 Организация красведо-туристской деятельности старших дошкольников: методические рекомендации / сост. Н.И. Бочарова. – М.: ЦДЮТ РФ, 2012. – 44 с.

32 Осадчук, О.Л. Методика психомышечной тренировки в физкультурно-оздоровительной деятельности детей старшего дошкольного возраста: автореферат дис. ... канд. пед. наук / О.Л. Осадчук. – Омск: ОГПИ, 1998. – 19 с.

33 Особенности психологического климата в игровых микрообъединениях дошкольников: в 3 кн. Кн. 1: Общение детей в детском саду и семье / Рояк А.А.; под ред. Т.А. Репиной, Р.Б. Стеркиной. – М.: Педагогика, 2010. – 397 с.

34 Пономарева, Н.И. Подготовка и проведение прогулок-походов в ближайшее природное окружение, организация наблюдений, игр, развлечений / Н.И. Пономарева // Дошкольное воспитание. – 2013. – № 8. – С. 11–16.

35 Психолог в детском дошкольном учреждении: методические рекомендации / сост. Р.И. Бардина. – М.: Новая школа, 2013. – 144с.

36 Расин, М.С. Особенности воспитания выносливости у детей 6 лет / М.С. Расин, И.Г. Мальцева // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 11. – С. 21–23.

37 Рунова, М.А. Педагогические условия оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на прогулке.: дис. ... канд. пед. наук / М.А. Рунова. – М., 2012. – 230 с.

38 Семейкин, А.И. Современное состояние двигательной активности детей старшего дошкольного возраста / А.И. Семейкин, В.А. Дударь, А.М. Неупокоева // Реализация государственных образовательных стандартов в подготовке кадров, связанных с физической культурой и спортом: материалы науч.-метод. конф. – Омск: Сиб ГАФК. – 2011. – С. 3–5.

39 Скорынина, Г.А. Юный турист / Г.А. Скорынина // Дошкольное воспитание. – 2012. – № 6. – С. 61–64.

40 Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 368с.

41 Стеркина, Р.В. Качество дошкольного образования и основные тенденции его изменения / Р.В. Стеркина // Дошкольное воспитание. – 2015. – № 6. – С. 2–14.

42 Трубицына, С.В. Прогулка с детьми. Поиск гармонии с окружающим миром / С.В. Трубицына // Наш вальдорфский детский сад. – 2012. – № 8. – С. 39–46.

43 Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / сост. О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2013. – 157 с.

44 Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

45 Шарманова, С.Б. Формирование основ экологической культуры в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, А.И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1–2. – С. 46–50.

46 Шарманова, С.Б. Времена года: организация и проведение дней здоровья экологической направленности в ДОУ: учебное пособие / С.Б. Шарманова. Челябинск, 1998. 92 с.

47 Физическая культура шестилеток: выносливый – значит здоровый: методические рекомендации / сост. И.Г. Мальцева. – Омск: ОГПИ, 2011. – 24 с.

48 Шишкина, В.А. Прогулки в природу: учебно-методическое пособие для воспитателей дошкол. образоват. учреждений / В.А. Шишкина, М.П. Дедулевич. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 2013. – 111 с.

49 Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина, И.П. Грмач. – М.: Университет, 2012. 110 с.

50 Doyle, P. The differential effect of multiple and single niche play activities on interpersonal relations among preschoolers / P. Doyle // The anthropological study of play. – Cornwall, N.Y.: Leisure Press. – 2006. – № 7. – P. 194–197.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Тест для оценки выносливости

Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5–7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (500 метров) и разметить ее, отметив линию старта и половину дистанции. Дорожка может быть расположена вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1–2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Записывается продолжительность бега.



## Приложение Б

### Методика «Выбери пужное лицо»

Эта методика представляет собой детский тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амел.

Задача состоит в том, чтобы исследовать и оценить тревожность ребенка в типичных для него жизненных ситуациях, где соответствующее качество личности проявляется в наибольшей степени. При этом сама тревожность рассматривается как черта личности, функция которой состоит в обеспечении безопасности человека на психологическом уровне и которая вместе с тем имеет и отрицательные следствия. Они заключаются, в частности, в торможении активности ребенка, направленной на достижение успехов. Высокая тревожность сопровождается обычно высокоразвитой потребностью избегания неудач, что существенно препятствует стремлению к достижению успехов.

Тревожность, испытываемая человеком по отношению к определенной ситуации, не обязательно будет точно так же проявляться в другой социальной ситуации, и это зависит от отрицательного эмоционального опыта, приобретенного ребенком в данной или иных жизненных ситуациях. Именно отрицательный эмоциональный опыт повышает и порождает тревожность как черту личности и тревожное, беспокойное поведение ребенка.

Повышенный уровень личностной тревожности свидетельствует о недостаточно хорошей эмоциональной приспособленности, адаптированности<sup>TM</sup> ребенка к жизненным ситуациям, вызывающим беспокойство. Психодиагностика тревожности оценивает внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальным ситуациям, даст полезную информацию о характере взаимоотношений, сложившихся у данного ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду.

Психодиагностический изобразительный материал представлен серией рисунков размером 8,5х11см. Каждый рисунок сюжетно представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка-дошкольника ситуацию.

Каждый из описанных рисунков выполнен в двух вариантах: для мальчиков (на рисунке изображен мальчик) и для девочек (на рисунке представлена девочка). В процессе тестирования испытуемый идентифицирует себя с ребенком того же пола, что и он сам. Лицо данного ребенка не прорисовано полностью, дан лишь общий контур головы.

Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными изображениями детской головы, по размерам точно соответствующим контуру лица ребенка на рисунке. На одном из дополнительных изображений представлено улыбающееся лицо, а на другом – печальное.

Предлагаемые рисунки изображают типичные ситуации, с которыми сталкиваются дошкольники и которые могут вызвать у них повышенную тревожность. Предполагается, что выбор ребенком того или иного лица будет зависеть от его собственного психологического состояния в момент проведения тестирования.

Двусмысленные рисунки в методике имеют основную «проективную» нагрузку. То, какой смысл придает ребенок именно этим рисункам, указывает на типичное для него эмоциональное состояние в подобных жизненных ситуациях.

В процессе психодиагностики рисунки предъявляются ребенку в той последовательности, в которой они здесь представлены, один за другим. Показав ребенку рисунок, экспериментатор к каждому из них дает инструкцию – разъяснение следующего содержания: «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка, веселое или печальное?»

Выбор ребенком соответствующего лица и его словесные высказывания фиксируются в специальном протоколе (таблицы Б.1, Б.2).

Таблица Б.1 – Протокол к методике «Выбери нужное лицо»

Имя ребенка: ребенка: Дата проведения обследования:		Возраст	
Данные обследования			
Номер и содержание рисунка	Высказывание ребенка (примеры)	Выбор лица	
		веселое	печальное
42. Игра с младшими детьми			
43. Ребенок и мать с младенцем			
44. Объект агрессии			
45. Одевание			
46. Игра со старшими детьми			
47. Укладывание спать в одиночестве			
48. Умывание			
49. Выговор			
50. Игнорирование			
51. Агрессивное нападение			
52. Собираание игрушек			
53. Изоляция			
54. Ребенок с родителями			
55. Бда в одиночестве			

Таблица Б.2 – Образец протокола к методике "Выбери нужное лицо"

Имя ребенка: ребенка:		Возраст	
Дата проведения обследования:			
Данные обследования			
Номер и содержание рисунка	Высказывание ребенка (примеры)	Выбор лица	
		веселое	печальное
42. Игра с младшими детьми		+	
43. Ребенок и мать с младенцем	Гуляет с мамой. Люблю гулять с мамой.		
44. Объект агрессии	Хочет ударить его стулом. У него грустное лицо.		-
45. Одевание		-	
46. Игра со старшими детьми	Потому что у него дети.	-	
47. Укладывание спать в одиночестве	Я всегда беру спать с собой игрушку.		-
48. Умывание	Потому что он умывается.		
49. Выговор			
50. Игнорирование	Потому что малыши тут.		-
51. Агрессивное нападение	Потому что кто-то отбирает игрушку.		-
52. Собирание игрушек	Печальное, потому что мама его заставляет.		+
53. Изоляция	Дети хотят уйти от него.		-
54. Ребенок с родителями	Мама и папа гуляют с ним.	-	
55. Еда в одиночестве	Пьет молоко, и я люблю.		

Протоколы, полученные от каждого ребенка, подвергаются далее анализу, который имеет две формы, количественную и качественную.

Количественный анализ. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен выраженному в процентах отношению числа эмоционально-негативных выборов к общему числу рисунков.

$$\text{ИТ} = \text{Количество эмоционально-негативных выборов} \times 100\% / 14$$

По индексу тревожности дети в возрасте от 3,5 лет до 7 лет условно могут быть разделены на три группы:

- 1 Высокий уровень тревожности. ИТ по величине больше 50%.
- 2 Средний уровень тревожности. ИТ находится в пределах от 20% до 50%.
- 3 Низкий уровень тревожности. ИТ располагается в интервале от 0% до 20%.

В ходе качественного анализа каждый ответ ребенка (второй столбец протокола) анализируется отдельно. На основе такого анализа делаются выводы относительно эмоционального опыта общения ребенка с окружающими людьми и того следа, который этот опыт оставил в душе ребенка. Особенно высоким прогностическим значением в этой связи обладают рис. 45 (одевание), рис. 47 (укладывание в постель в одиночестве), рис. 55 (еда в одиночестве). Дети, в этих ситуациях делающие отрицательные эмоциональные выборы, с высокой степенью вероятности будут обладать высоким ИТ. Дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 43 (ребенок и мать с младенцем), рис. 48 (умывание), рис. 50 (игнорирование) и рис. 52 (уборка игрушек), с большой вероятностью получают высокий или средний индекс ИТ.

## Приложение В

### Диагностика межличностного взаимодействия в группе дошкольников

Сфера межличностных отношений детей сложна и запутанна. Именно социометрия помогает изучить ее наиболее объективно и корректно. В эксперименте, разработанном проф. Я.Л.Коломенским («Выбор в действии»), существует специально адаптированный вариант для дошкольников, который условно назван «У кого больше». Экспериментальная процедура состоит в следующем. Предварительно готовятся три переводные картинка на каждого ребенка группы. На оборотной стороне картинки ставится №, «присвоенный» каждому из детей. Помощник экспериментатора выводит детей, за исключением одного, в другое помещение, где занимает их игрой, чтением книги. Экспериментатор обращается к оставшемуся ребенку: «Вот тебе 3 картинки. Можешь положить их по одной любым трем детям нашей группы. У кого окажется больше картинок – тот выиграет. Никто не будет знать, кому ты положил картинку. Даже мне можешь не говорить, если не хочешь». Ребенок выполняет задание и уходит в третье помещение. Экспериментатор фиксирует в заготовленной социометрической таблице (матрице) выборы детей. Вертикально располагаются имена детей группы (сначала мальчики, затем девочки), «присваиваются» им номера по порядку. Эти номера должны быть постоянными во всех экспериментах. Имена мальчиков и девочек для удобства необходимо отделить цветными карандашами. По горизонтали сверху таблицы наносятся порядковые номера детей. Принцип ее использования состоит в том, чтобы проставить в клетках цифры, показывающие, кого в какую очередь выбрал ребенок. Таким образом заполняются все данные в таблице, после чего осуществляется подсчет выборов, полученных каждым ребенком (по вертикальным столбикам), и записывается в соответствующую графу матрицы.

Далее следует переходить к выявлению взаимных выборов. Для этого смотрим, кто выбрал, например Лешу К. Если среди тех, кто его выбрал, есть дети, выбравшие им самим, то это означает взаимность выбора. Эти взаимные

выборы обводятся в таблице кружком, затем подсчитываются и записываются. Эксперимент «У кого больше?» может проводиться с детьми с 4-летнего возраста 2 раза в год.

#### Обработка и анализ социометрических исследований

Социометрический выбор фиксируется в процессе самого исследования. Далее заполняются нижние суммирующие графы таблицы «число полученных выборов», «число взаимных выборов».

Следующий этап работы – определение диагностических показателей социометрического исследования и их интерпретация. В качестве таковых выступают:

А) Социометрический статус ребенка в системе межличностных отношений;

Б) Уровень благополучия взаимоотношений (УБВ); В). Коэффициент взаимности (КВ);

Г) Коэффициент удовлетворенности взаимоотношениями (КУ);

Д) Индекс изолированности (ИИ);

Е) Устойчивость избирательных личностных взаимоотношений и социометрического статуса детей;

Ж) Мотивация социометрических выборов;

З) Половая дифференциация взаимоотношений;

Описание социометрических показателей межличностных отношений:

А) Социометрический статус ребенка в системе межличностных отношений,

Статус ребенка определяется путем подсчета им выборов. Дети могут быть отнесены в зависимости от этого к одной из 4 статусных категорий:

- 1 «звезды» (5 и более выборов);
- 2 «предпочитаемые» (3–4 выбора);
- 3 «принятые» (1–2 выбора);
- 4 «непринятые» (0 выборов).

1 и 2 статусные группы являются благоприятными, 3 и 4 неблагоприятными. Исходя из этого определяется, насколько благоприятен статус каждого ребенка в группе. Иными словами, насколько ребенок желанен в системе межличностных отношений, испытывают ли к нему дети симпатию. В зависимости от этого можно говорить об эмоциональном климате группы для каждого воспитанника: теплый, благоприятный или холодный, отчужденный.

#### Б) Уровень благополучия взаимоотношений (УБВ).

УБВ определяется соотношением суммарных показателей благоприятных и неблагоприятных статусных категорий. Если большинство детей группы оказывается в благоприятных (1 и 2) статусных категориях, УБВ определяется как высокий; при одинаковом соотношении - как средний; при преобладании в группе детей с неблагоприятным статусом как низкий. Низкий УБВ – сигнал тревоги, означающий неблагополучие большинства детей в системе межличностных отношений, их неудовлетворенность в общении, непризнание сверстниками.

#### В) Коэффициент взаимности (КВ)

Он вычисляется как отношение числа взаимных выборов к общему числу выборов и выражается в процентах. Это очень важный диагностический коэффициент, так как выражает характер отношений, существующих в группе. Он может быть показателем действительной сплоченности, привязанности, дружбы детей, но может и свидетельствовать о фактической разобщенности группы на отдельные группировки. Поэтому к нему следует относиться внимательно. По



величине показателя КВ можно отнести группу к одному из четырех уровней взаимности:

- 1 – КВ – 15–20 % (низкий)
- 2 – КВ = 21–30 % (средний)
- 3 – КВ – 31–40 % (высокий)
- 4 – КВ – 40 % и выше (сверхвысокий)

Г) Коэффициент удовлетворенности взаимоотношениями (КУ).

КУ определяется процентным соотношением числа детей, имеющих взаимные выборы, к числу всех детей группы.

На основании данного показателя можно судить, насколько дети удовлетворены своими отношениями.

Определять уровень удовлетворенности взаимоотношениями в конкретной группе можно на основе сравнения с нормативными показателями:

- 1 – КУ = 33 % и ниже;
- 2 – КУ = 34–49%;
- 3 – КУ = 50–65%;
- 4 – КУ – 66% и выше.

Но еще более важно знать, насколько удовлетворен своими отношениями каждый отдельный ребенок. КУ в этом случае определяется как процентное соотношение числа сверстников, с которыми у него взаимные выборы, к числу детей, которых он сам выбрал. Затем можно отнести каждого ребенка в одну из четырех групп:

- 1 – высшая – входят дети, КУ = 45–100%;
- 2 – 50–75%;
- 3 – 25–50%;
- 4 – 25–0%

Такое условное распределение детей на группы имеет реальный психологический смысл. Становится ясно, что ребенок, которого выбрали все или

почти все сверстники из числа тех, кого он сам выбрал, имеет почву для более благоприятного эмоционального самочувствия, жизнерадостности, чем тот, которого, может быть, и выбирают, но совсем не те, к кому он сам стремится.

#### Д) Индексе изолированности (ИИ)

Его вычисляют как процент членов группы, оказавшихся без единого выбора. Группу можно считать:

- благополучной, если в ней нет изолированных, или их число достигает 5–6%;
- менее благополучной, если индекс изолированности равен 15–25%;

Величина этого индекса – прямой показатель успешности воспитательных усилий.

#### Е) Устойчивость избирательных личностных отношений и социометрического статуса детей

Социометрическое исследование не может быть одноразовой акцией. Рекомендуем их проводить, используя разные варианты, изменяя разные критерии выбора, 2 раза в год.

Анализируя повторные полученные результаты, можно проверить устойчивость данных отношений. Для этого используются 4 основных показателя:

- 1) количество сохранившихся выборов;
- 2) число детей, у которых сохранился хотя бы один сделанный выбор;
- 3) устойчивость социометрического статуса;
- 4) количество и категория выборов детей, которые отсутствовали в этом эксперименте.

Сопоставив эти показатели, можно судить, насколько стойки или ситуативны симпатии, антипатии детей, насколько дошкольники способны долго поддерживать отношения дружбы. Устойчиво благоприятным будет положение тех детей, которые во всех экспериментах находились в 1 и 2 статусных группах; устойчиво неблагоприятными – в 3 и 4.

### Ж) Мотивация социометрических выборов

Почему одни дети пользуются симпатией сверстников, а другие нет? Ответить на эти вопросы поможет анализ мотивировок детьми своих выборов. Выясняется, какие мотивы лежат в основе предложений каждого ребенка, в какой степени дети разного пола, возраста осознают мотив своего избирательного отношения к сверстникам. Мотивы отличаются разнообразием. В зависимости от содержания их разделяют на 4 типа:

- К 1 типу относится общая положительная оценка сверстника, эмоционально положительное отношение к нему («он хороший», «нравится»);
- К 2 типу – выделение тех или иных положительных качеств ребенка: а) внешние, б) качества, обеспечивающие успешность деятельности, в) нравственные;
- К 3 типу – интерес к совместной деятельности («интересно вместе», «строим вместе гаражи и дом», «я с ним смешусь»): а) ребенок в центре совместной деятельности, б) партнер в центре совместной деятельности, в) «мы»;
- К 4 типу – дружеские отношения («он мой друг», «она самая хорошая подруга»).

### З Половая дифференциация взаимоотношений.

Показателем половой дифференциации межличностных отношений дошкольников является соотношение выборов, отданных сверстникам своего пола и противоположного. Как показывают исследования, в старшем дошкольном возрасте более высокие показатели половой дифференциации, чем в младшем. Обнаруживается тенденция более благоприятного положения в группе девочек, чем мальчиков.

## Приложение Г

### Тропа здоровья (поход в парк, старшая группа)

Мотивация. Приглашение от царицы Осени и приглашение детей на спортивную полянку в парк.

Ходьба до места назначения. Привет (отдых).

Ведущий. Ребята! Мы в чудесном осеннем парке. Посмотрите вверх: какие высокие и стройные деревья, какие разные по цвету на них листья.

Посмотрите в низ: сколько разноцветных листьев на земле. Осенний ковёр. Походите и соберите красивые букеты.

Свободная ходьба между деревьями (3–5 мин.), дети собирают листья в букеты, общаются друг с другом.

Бег между деревьями и кустарниками (1,5–2 мин.). На поиски волшебного сундучка. По сигналу дети останавливаются по 2–3 человека у каждого дерева.

1 Упор руками о дерево на уровне груди. Ходьба ладошками по дереву вверх-вниз, поднимаясь на носки и опускаясь, как жучки (1 мин.).

2 Стоя лицом к дереву, обхватить его руками на уровне груди (4–5 раз).

3 Стоя лицом к дереву, обхватить его руками на уровне груди.

Присесть, переставляя руки попеременно (4–6 раз).

4 Подтянуться и удержаться на дереве, оторвавшись от земли (2–3 раза).

5 Прыжки на двух ногах вокруг дерева (5–6 раз).

6 Медленный бег между деревьями (30–50 сек.).

Задания от королевы Осени:

– дойти до пенёчка и посчитать количество шагов;

– эстафета до пенёчка «Пробегги, не упади»; «Попади шишкой»;

– поиски по стрелам «Волшебного сундучка».

Подарки от царицы Осени.

Пикник.

Возвращение в детский сад.

## Приложение Д

### **Организация и проведение зимнего туристического похода в сосновый бор.**

Цель похода:

- оздоровление организма детей;
- упражнение детей в ходьбе на лыжах;
- развитие выносливости, навыков самоорганизации;
- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи.

Оборудование и инвентарь: карта, рюкзаки, термосы с чаем, лыжи, лыжные палки, атрибуты для игр, секундомер.

Место – сосновый бор.

Время проведения – зима.

Одежда ребенка: теплый спортивный костюм, вязаная шапка, куртка, теплые носки, теплые ботинки, две пары варежек.

Длительность – 2 часа

Сначала дети идут пешком с лыжами в руках. После пешей части похода следует остановка – проверка одежды и обуви. Дети любуются природой. Далее поход продолжается на лыжах. Через 2 км пути маршрут кончается. Следует привал на поляне. Воспитатель напоминает детям правила поведения. Все отдыхают.

Из леса появляется бабушка Загадушка. Она разговаривает с детьми. Затем загадывает им загадки:

1 Обгонять друг друга рады,

Ты смотри, дружок, не падай!

Хороши они, легки, быстроходные... (коньки).

2 Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка.

На бруски набил я планки.

Дайте снег! Готовы... (санки).

3 Ног от радости не чуя,  
С горки снежной вниз лечу я!  
Стал мне спорт родней и ближе.  
Кто помог мне в этом?... (лыжи).

Дети тоже загадывают загадки бабушке Загадушке. Она благодарит детей. Затем предлагает поиграть в игру «Хитрые рыбки». Содержание игры: на площадке (пруд) бегают дети – это рыбки. Два рыбака с сетью (шнур, привязанный к концам двух палок) стоят по краям площадки. Затем они начинают двигаться, стараясь поймать рыбок. Хитрые рыбки перепрыгивают через сеть. Если сеть задевает ребенка, он выходит из игры. Вначале сеть скользит медленно, затем рыбаки ускоряют движение. Игра повторяется 4-5 раз. При повторениях роль рыбаков берут на себя новые дети.

Далее дети сами предлагают игру.

После игр участники похода отдыхают. Бабушка Загадушка угощает всех пряниками, а дети приглашают ее на чаепитие.

Затем все готовится к возвращению в детский сад. Обратный путь совершается по тому же маршруту.

