

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №253» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРОЕКТ

**«Туризм для детей в детском саду и привлечение родителей к
оздоровлению детей»**

Разработал:

Качаева Ирина Александровна,
Инструктор по физической культуре

Самара, 2025

Содержание

Введение.....	3
Целевой раздел	4
Актуальность:.....	4
Новизна	4
Сроки реализации проекта.....	4
Тип проекта	4
Участники проекта.....	4
Цель	4
Задачи.....	5
Ожидаемые результаты.....	5
Содержательный раздел	6
Этапы реализации проекта:	6
Основные методы и формы работы:.....	8
Способы мониторинга успешности реализации проекта	8
Организационный раздел	9
Календарный план работы с детьми подготовительной группы ДООУ	9
Календарный план работы с родителями	12
Список использованной литературы:.....	14
Приложение 1	15
Приложение 2.	18

Введение

Туризм и туристические прогулки в детских садах представляют собой важный аспект образовательного процесса, которые могут значительно повлиять на здоровье и общее развитие детей. Объектом моего проекта является детский туризм, а предметом – влияние туристической деятельности на оздоровление детей и вовлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Проблема заключается в недостаточном внимании к вопросам оздоровления детей в детских садах и низкой активности родителей в этом процессе. Многие родители не осознают важность участия в оздоровительных мероприятиях, что может негативно сказаться на здоровье и эмоциональном состоянии их детей. Таким образом, существует необходимость в разработке и внедрении программ, которые бы способствовали как физическому, так и психоэмоциональному оздоровлению детей, а также активному вовлечению родителей в этот процесс.

Мой проект направлен на комплексное решение вопросов, связанных с оздоровлением детей в детских садах через организацию туристических мероприятий. Реализация поставленных задач позволит создать безопасную и поддерживающую среду для детей, развивать их физические и социальные навыки, а также активно вовлекать родителей в процесс оздоровления. Успешная реализация программы будет способствовать не только улучшению здоровья детей, но и формированию активной и заинтересованной родительской аудитории, что в свою очередь положительно скажется на общем климате в детском саду и его образовательной среде.

Проект адресован инструкторам по физической культуре и воспитателям дошкольных образовательных учреждений (далее – ДОУ).

Целевой раздел

Актуальность:

В настоящее время растет интерес к здоровому образу жизни, активному отдыху, путешествиям. Дети особо нуждаются в подвижных играх, прогулках на свежем воздухе, но не всегда у родителей получается удовлетворить эту потребность в связи с занятостью на работе. Поэтому в большей степени задача активного отдыха и физического развития детей ложится на образовательные учреждения. Вовлечение родителей в процесс оздоровления детей через туризм является важным аспектом на пути реализации данного проекта.

Стоит отметить, что не все дети одинаково воспринимают активные виды отдыха. Некоторые из них могут испытывать страх перед новыми условиями, такими как выезды на природу или участие в спортивных мероприятиях. Это может быть связано с индивидуальными качествами, такими как застенчивость или неуверенность в своих силах. В таких случаях необходимо уделять особое внимание созданию комфортной и поддерживающей атмосферы, что требует дополнительных усилий со стороны педагогов.

Не менее важным является вопрос безопасности во время проведения туристических мероприятий. Организация выездов на природу требует тщательной подготовки и соблюдения всех необходимых мер предосторожности. Кроме того, необходимо учитывать и климатические условия, которые могут стать препятствием для организации выездов.

Новизна идеи проекта заключается в создании и реализации инновационных здоровье-сберегающих технологий в физическом воспитании дошкольников.

Сроки реализации проекта: 01.09.2025- 31.05.2026 г.

Тип проекта: средней продолжительности, практико-ориентированный

Участники проекта: дети 6-7 лет, родители, инструктор по физической культуре и воспитатели ДОУ

Цель: Приобщение родителей к проблеме оздоровления дошкольников путем совместной работы ДОУ и семьи.

Задачи:

- 1) Формировать интерес к здоровому образу жизни через развитие туристской деятельности;
- 2) Расширять знания детей о туризме, закрепить на практике знания основ безопасного поведения на природе;
- 3) Помогать освоению детьми прикладных навыков для туристического похода;
- 4) Привлекать родителей в воспитательно-образовательный процесс путем непосредственного участия в туристическом походе.

Ожидаемые результаты

1. Сформированы знания о туризме:

Дети:

- Знают понятия «туризм», «туристический поход»;
- Знают о благотворном, оздоровительном влиянии походов на организм;
- Знают, что такое здоровый образ жизни и хотят ему следовать;
- Знают о климате, растениях, животных родного региона;
- Знают правила безопасного пребывания в природных условиях;
- Знают, что делать, если заблудился (на природе, в лесу, в городе)

2. Сформированы прикладные навыки, необходимые в походе:

Дети:

- Умеют собирать рюкзак, выбирать необходимые вещи и оборудование;
- Умеют правильно подбирать лекарства для аптечки;
- Умеют завязывать простые узлы;
- Умеют одевать по погоду, правильно подбирать обувь;
- Умеют распределять роли и обязанности в команде;
- Умеют организовывать привал;
- Умеют читать карту маршрута;
- Умеют ориентироваться на местности;
- Умеют оценивать состояние окружающей среды и здоровье человека\

3. Увеличение доли родительской активности в воспитательно-образовательном процессе

Содержательный раздел

Проект реализуется в три этапа:

Этапы реализации проекта:

Дата	Этап проекта	Мероприятия	Участники
Сентябрь-октябрь	I этап. Подготовительный.	1) Сбор литературы о туризме; подборка наглядных методических пособий, иллюстраций; приобретение необходимого оборудования (аптечка, снаряжение); разработка маршрута, сценария проведения похода; выбор и осмотр места для похода. 2) Создание буклетов для информационного стенда для родителей: «Правила безопасного поведения на природе», «Что делать, если заблудился в лесу?», «Опасности в природных условиях» 3) Проведение родительского собрания «Готовимся к походу»	Инструктор по физической культуре, воспитатели, методист
Ноябрь-Апрель	II этап. Основной.	1) Проведение тематических бесед с детьми: «Прогулки на	Дети, родители, инструктор по физической

		природе», «Туристическая прогулка», «Опасности в природных условиях», «Правила безопасного поведения на природе», «Правила похода». Беседа с представителем ДПСО. 2) Наблюдение за природой на прогулке, рассматривание иллюстраций, живого уголка в группе. 3) Экскурсия в СОДЭБЦ. 4) Разучивание подвижных игр на прогулке. Проведение квест-досуга «Осенний поход» (обучение прикладным навыкам). 5) Совместный сбор и отправление по маршруту.	культуре, воспитатели
Май	III этап. Итоговый	1) Оформление фотовыставки, создание постов в социальных сетях о походе. 2) Анкетирование и опрос родителей. 3) Подготовка презентации и подведение итогов проекта.	Методист, инструктор по физической культуре, воспитатели, родители

Основные методы и формы работы:

Методы:

- **Словесные** (занятие, беседа, чтение литературы, рассказ);
- **Наглядные** (наблюдения, рассматривание иллюстраций, демонстрация слайдов, просмотр видеоматериалов);
- **Игровые** (подвижные игры, спортивный квест-досуг)

Формы работы:

- **Прогулки** (на территории сада);
- **Экскурсии** (экскурсия в СОДЭБЦ с целью знакомства с животными, птицами, насекомыми своего региона);
- **Походы** (Поход — это прохождение группы по определенному маршруту активным способом передвижения с целями познания, физического развития, активного отдыха);
- **Игры и эстафеты** (квест-игра – это игра-путешествие с выполнением определенных задач и освоением новых навыков)

Структура похода:

1. Сбор и движение до первого привала (5-15 минут);
2. Остановка, привал (5-15 минут). Наблюдение за природой;
3. Комплекс игр и упражнений (10-20 минут);
4. Самостоятельная деятельность детей (5-10 минут);
5. Сбор детей и возвращение в детский сад (5-15 минут).

Способы мониторинга успешности реализации проекта

Для мониторинга успешности реализации и внедрения проекта в образовательный процесс разработана анкета для родителей (Приложение 2.)

По итогам проведенного похода, тематических бесед, экскурсий проводится опрос родителей «Удовлетворенность качеством оказываемых образовательных услуг в ДОУ» в электронном виде. По показателям выше 70% можно считать данный проект успешным. Он будет включен в ежегодный план мероприятий работы с детьми, а также в рабочую программу «Физическое развитие».

Организационный раздел

Календарный план работы с детьми подготовительной группы ДОУ

Дата	Мероприятие	Ожидаемые результаты	Ответственный за проведение
01.11.2025	Тематическая беседа «Прогулки на природе», «Туристическая прогулка».	Дети знают о живой природе, знакомы с понятиями «туристическая прогулка», «турист», «туристический поход»;	Воспитатели
10.11.2025	Подвижная игра в спортивном зале «Ниточка-Иголочка»	Дети умеют ходить в колонне по одному за педагогом, по сигналу выполняют упражнения, умеют преодолевать препятствия (ходьба по канату, бревну, прыжки по кочкам, бег змейкой, по прямой, прыжки с возвышения)	Инструктор по физической культуре
01.12.2025	Экскурсия в СОДЭБЦ «Флора и фауна родного региона»	Дети знают о климате, животных, птицах, насекомых своего региона.	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Ежедневно	Наблюдение за природой на прогулке, рассматривание иллюстраций, живого уголка в группе.	Дети знают о климате, животных, птицах, насекомых своего региона; знают о погодных явлениях, умеют подобрать одежду под погодные условия.	Воспитатели
15.12.2025	Тематическая беседа «Опасности в природных условиях», «Правила безопасного поведения на природе»	Дети знают о правилах безопасного поведения на природе, об опасностях в природной среде;	Воспитатели

		знают, что делать, если заблудился.	
12.01.2026	Подвижная игра на прогулке «Следопыты»	Дети умеют следовать ориентирам (флажки, конусы, стрелки), самостоятельно двигаться группой по ориентирам.	Инструктор по физической культуре
30.01.2026	Тематическая беседа «Правила похода».	Дети знают о правилах безопасного поведения на природе, об опасностях в природной среде	Воспитатели
02.02.2026	Подвижные игры на прогулке «Перебежки»	Дети умеют двигаться по сигналу взрослого (по свистку) в заданном направлении	Инструктор по физической культуре
16.02.2026	Беседа с представителем ДПСО «Что делать, если заблудился», «правила безопасного поведения на природе»	Дети знают о правилах безопасного поведения на природе, об опасностях в природной среде; знают, что делать, если заблудился.	Воспитатели, методист, инструктор по физической культуре
март	Изучение прикладных навыков для похода	Дети умеют завязывать простой морской узел, собирать необходимые вещи, оборудование, инвентарь в рюкзак, умеют ставить палатку, знакомы с компасом, умеют читать карту и находить указатели на местности, умеют оказывать первую помощь	Инструктор по физической культуре

20.02.2026	Просмотр видеоматериалов на тему туристических походов и других активных видов отдыха, о здоровом образе жизни (ЗОЖ)	Дети знакомы с активными видами отдыха, знают все о ЗОЖ.	Воспитатели
03.03.2026	Подвижные игры на прогулке «Слет туристов»	Дети умеют собираться в группу по сигналу, знают виды построения (в колонну по одному, по двое)	Инструктор по физической культуре
18.03.2026	Проведение спортивного квест-досуга «Осенний поход» (Приложение 1)	Дети умеют на практике использовать ранее изученные прикладные навыки (завязывать простой морской узел, собирать необходимые вещи, оборудование, инвентарь в рюкзак, умеют ставить палатку, знакомы с компасом, умеют читать карту и находить указатели на местности, умеют оказывать первую помощь)	Инструктор по физической культуре, воспитатели
01.04.2026	Просмотр слайдов на тему туризма «Предстоящий поход»	Дети знакомы с маршрутом предстоящего похода, а также с местами привала и основной остановки.	Воспитатели
19.04.2025 (воскресенье)	Сбор детей и родителей, отправление по маршруту, возвращение в детский сад	Поход хорошо организован без происшествий и травм.	Инструктор по физической культуре, воспитатели

Календарный план работы с родителями

Дата	Мероприятие	Ожидаемые результаты
1.09-03.09.2025	Уведомление родителей о старте проекта, о предстоящих мероприятиях и походе.	Родители уведомлены о проекте, предстоящем походе, ознакомлены с календарными планами работы
Сентябрь-октябрь	Презентация оформленного информационного стенда для родителей: «Правила безопасного поведения на природе», «Что делать, если заблудился в лесу?», «Опасности в природных условиях»	Стенд для родителей содержит всю необходимую информацию о проекте, предстоящем походе, о правилах безопасного поведения на природе.
03.04.2026	Проведение родительского собрания «Готовимся к походу»	Родители знают о проекте, информированы о предстоящем походе; готовы сопровождать детей в походе, оказать помощь и содействие в реализации проекта.
апрель	Разработка маршрута, сценария проведения похода, подбор места для похода. Обсуждение всех этапов.	Схема маршрута и сценарий понятны и доступны для всех участников похода. Место для похода правильно подобрано, безопасно для детей.
19.04.2026	Сбор детей и родителей, отправление по маршруту, возвращение в детский сад	Поход хорошо организован без происшествий и травм.
май	Анкетирование и опрос родителей.	Анкетирование и опрос среди родителей проведены. Устойчивый Показатель удовлетворенности родителями воспитательно-образовательным процессом в ДОО составляет более 70%. Вовлеченность родителей составляет более 30%.

19.05- 24.05.2026	Информирование о фотовыставке. Фотоотчёт в соц. сетях о состоявшемся походе	Фотографии достаточно информативны, качественные, выполнены с хорошего ракурса. Посты в соц. сетях содержат всю информацию о походе, доступны для всех.
26.05.2026	Подведение итогов проекта. Показ презентации	Презентация имеет достаточную информацию о проекте, интересна, доступна. Итоги соответствуют заявленным целям, задачи проекта выполнены.

Список использованной литературы:

1. А.А. Чеменева, А.Ф. Мельникова, В.С. Волкова Парциальная Программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый рюкзачок», Мозаичный парк, 2024
2. Бочарова Н. И. Туристические прогулки в детском саду: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений, АРКТИ, 2014.
3. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста, АРКТИ, 2003
4. Гаврючина Л.В Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие, Сфера, 2008г
5. Завьялова, Т. П. Методика обучения и воспитания в области дошкольного образования. Туризм в детском саду: учебник для вузов, Издательство Юрайт, 2025.
6. Алексеева Л.М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях, Феникс, 2005
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. К программе «От рождения до школы» ФГОС, 2018

Приложение 1

Сценарий спортивного досуга для подготовительной группы «Осенний поход»

Цель: вызвать положительный эмоционально - психологический настрой и получить запас бодрости. Знакомство с туристическими навыками.

Задачи:

- 1) Совершенствовать двигательные способности детей, направленную на укрепления здоровья, развивать выносливость организма.
- 2) Способствовать освоению простейшими туристическими умениями и навыками: совершать пеший поход, двигаться в колонне по одному по установленной дистанции с рюкзаками; выполнять технически грамотно разнообразные несложные препятствия.
- 3) Развивать и обогащать словарный запас: слова–предметы: турист, палатка, котелок, рюкзак, компас; слова–определения и словосочетания: велосипедный, пеший, лыжный, водный, смелый; слова – действия: поход, привал, сбор, преодолевать.

Оборудование: детская палатка, рюкзаки детские 2 шт, муляжи овощей, фруктов, продуктов, бутылка воды, муляж карты, листья из фетра, веточки и прутики, мячи, конусы, компас, бинты, игрушечные инструменты, муляж спичек.

Ход мероприятия

Инструктор: сегодня мы с Вами отправляемся в поход. Мы будем проходить проезжую часть, давайте вспомним правила перехода.

Где нужно переходить дорогу? (ответы детей)

Если мы с вами пойдём в поход, то мы кто?

Дети: Туристы!

Инструктор: Какими должны быть туристы? (ответы детей)

Прежде чем мы с вами приступим к выполнению испытаний, нам нужно подготовиться и выполнить для этого туристскую разминку.

(инструктор проводит разминку для детей)

Инструктор: Разминку выполнили, а теперь нам нужно подготовиться к походу. Давайте подумаем, какие предметы нам понадобятся. Буду загадывать загадки

Игра «загадки про предметы»

1. Я горячее храню,

Вам в походе заменю.

Я холодное храню,

(Термос)

Я и печь, и холодильник

2. Наступит скоро лето,

И люди будут класть
Дорожные предметы
В мою большую пасть.

(Чемодан)

3. В кармане моем –
замечательный друг:
Он знает, где север, и знает, где юг.

(Компас)

4. Два ремня висят на мне,
Есть карманы на спине.
А в поход пойдешь со мной –
Я повисну за спиной.

(Рюкзак)

5. И от ветра, и от зноя,
От дождя тебя укроет.
А как спать в ней сладко!
Что это?..

(Палатка)

6. Он в походе очень нужен,
Он с кострами очень дружен.
Можно в нем уху сварить,
Чай и кофе вскипятить.

(Котелок)

7. Над рекой она склонилась,

Ловко-ловко исхитрилась:

Обменяла червяка
На большого окунька.

(Удочка)

8. По лесам и по полям,
Тащит больше, чем весит сам.

(Турист)

9. На привале нам помог:
Суп варил, картошку пек.
Для похода — хорошо,
Но с собой не понесешь.

(Костер)

10. За тобою он плетется,
Хоть на месте остается.

(След)

11. Все меня топчут,
А я всем в пути —помощник.

(Тропинка)

12. Моря есть, а плавать нельзя,
Дороги есть, а ехать нельзя,
Земля есть, а пахать нельзя.
Что это?

(Карта)

Инструктор: теперь мы знаем, что нам понадобится в походе. Применим ваши знания на практике. Представьте, что вы одна туристическая группа, вам нужно распределить обязанности: кто отвечает за сбор рюкзаков, кто за еду, кто раскладывает и собирает палатку и кто отвечает за разведение костра.

(дети распределяются сами на группы по 3-5 человек, инструктор дает задания детям – собрать рюкзак, палатку, еду и т.д. *Игра «соберись в поход»*)

Инструктор: Сейчас дети мы освоим с вами несколько новых для вас и необходимых навыков для похода:

- 1) Завязывание простого морского узла. (на столиках лежат заранее подготовленные веревочки);
- 2) Оказание первой помощи (наложение бинта, шины, обработка раны);
- 3) Использование компаса;
- 4) Установка палатки.

Инструктор: А сейчас мы с вами немного посоревнуемся. Разделимся на две команды. По несколько человек из команды выполняют задания на скорость: 1) кто быстрее сварит суп (нужно собрать необходимые продукты и положить в кастрюлю); 2) кто быстрее окажет первую помощь (дети на скорость забинтовывают руку); 3) среди команд – кто соберет воду (дети бегут с конусами, собирают мячи в конус

Подвижная игра «Следопыты»

Дети самостоятельно, ориентируясь по заранее разложенным указателям (флажкам, ленточкам, стрелкам), должны идти колонной по двое (т.е. парами). Выбирается 2 капитана, каждый управляет своей колонной, по сигналу инструктора дети переходят от одного указателя до другого.

Инструктор: Что вы узнали сегодня? Какие новые слова? Какие новые технологии помогут вам не потеряться? Спасибо, дети. На сегодня все. До свидания!

Приложение 2.

Анкета

Уважаемые родители! С целью улучшения работы ДООУ по физкультурно-оздоровительному направлению просим вас принять участие в анкетировании и ответить на следующие вопросы:

1. Ваш возраст: _____

2. Образование: _____

3. Состав семьи: _____

4. Укажите, какое место в вашей жизни занимают следующие ценностные ориентации по порядку:

- крепкое здоровье;
- морально – нравственное состояние;
- волевые качества;
- образование;
- материальное благополучие;
- и другие (укажите) _____

5. Какие направления, в деятельности дошкольного учреждения, на Ваш взгляд, являются приоритетными?

- Формирование знаний, умений и навыков, предусмотренных образовательной программой ДООУ;
- подготовка детей к обучению в школе;
- охрана и укрепление здоровья;
- интеллектуальное развитие;
- морально-нравственное воспитание;
- физическое воспитание.

6. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребёнка?

- Удовлетворительное;
- хорошее;
- плохое.

7. Какими видами деятельности занимается Ваш ребёнок во время пребывания дома?

- Подвижные игры;
- рисование и лепка;
- пешие прогулки вместе с родителями;
- прослушивание рассказов и сказок;
- просмотр детских телевизионных передач (видео);
- занятия физическими упражнениями.
- другое (укажите) _____

8. Имеете ли Вы возможность уделять внимание укреплению здоровья Вашего

ребёнка?

- Ежедневно;
- несколько раз в неделю;
- в выходные дни;
- во время отпуска;
- вообще не имеете такой возможности (укажите почему?)

9. Что Вам мешает уделять большее внимание укреплению здоровья Вашего ребёнка?

- Высокая профессиональная занятость;
 - отсутствие специальных знаний и умений;
 - считаете, что Ваш ребёнок и так здоров;
 - не видите в этом смысла;
 - другое (укажите) _____
-

10. Какие факторы, на Ваш взгляд, влияют на состояние здоровья человека?

- Экологические загрязнения;
 - наследственные заболевания;
 - недостаточный уровень двигательной активности;
 - неправильное питание;
 - вредные привычки;
 - низкий уровень материальной обеспеченности;
 - отрицательные эмоции;
 - другое _____
-

11. Что, на Ваш взгляд, способствует укреплению здоровья?

- Занятия физическими упражнениями;
- рациональное питание;
- рациональный режим труда и отдыха;
- ежедневные прогулки;
- положительные эмоции;
- закаливание;
- отказ от вредных привычек;
- соблюдение личной гигиены.

12. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья детей?

- Посещение врачей;
- приём лекарств;
- соблюдение режима дня;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- занятия физическими упражнениями;
- правильное питание;

- прогулки на свежем воздухе;
- закаливание;
- немедикаментозные средства оздоровления: (массаж, фитотерапия, ароматерапия и т.п.).

13. Испытываете ли Вы потребность в информации о способах оздоровления ребёнка?
(нужное подчеркните)

ДА НЕТ

14. Какие темы, связанные с укреплением здоровья, Вас интересуют?

- Профилактика простудных заболеваний;
- физическая подготовка детей к обучению в школе;
- организация рационального питания;
- двигательный режим;
- режим дня;
- профилактика нарушения осанки и плоскостопия у детей.

15. Какой фактор, на Ваш взгляд, является главным влияющим фактором на развитие интересов детей и приобщение к здоровому образу жизни?

- Личный пример членов семьи;
- учебно-воспитательный процесс в детском саду;
- личные наблюдения ребёнка.

Благодарим Вас за сотрудничество!