

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»  
Балашовский институт (филиал)

Кафедра дошкольной педагогики и психологии

**АВТОРЕФЕРАТ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ**

**ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ СЕМЬИ**

студента 6 курса 62 группы  
специальности 050703 «Дошкольная педагогика и психология»  
факультета естественно-научного и педагогического образования  
Епифанова Андрея Александровича.

Научный руководитель  
доцент кафедры ДПиП,  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

Е.А. Казанкова

(подпись, дата)

Зав. кафедрой ДПиП  
кандидат педагогических наук,  
доцент \_\_\_\_\_

Е.А. Казанкова

(подпись, дата)

**Балашов 2016**

## ВВЕДЕНИЕ

Много веков назад наших предков интересовали вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Наряду с этим возник вопрос организации семейного досуга, как средства физического воспитания дошкольников. На современном этапе развития нашего общества эта проблема не утратила своей актуальности. Следует отметить, что статистические данные констатируют о недостаточном физическом развитии и здоровье современных дошкольников вследствие недостаточной работы педагогов физического воспитания, а главное неправильная или плохая организация досуга ребёнка, как средства физического развития, со стороны родителей.

Физическое развитие составляют количественные и качественные изменения (протекают одновременно, но не всегда совпадают по интенсивности), которые происходят в совершенствовании физических сил и здоровья ребенка под воздействием окружающей среды и специально организованного воспитания. Физическое развитие ребенка тесно взаимосвязано с его психическим развитием, а также умственным, нравственным и эстетическим развитием, следовательно, оно является основой для успешного и полноценного формирования личности. Отсюда вытекает ключевая задача семьи — воспитание здорового ребенка путём правильной организации семейного досуга, как средства физического воспитания ребёнка. Нормальный рост и развитие ребенка возможно только при правильном воспитании и уходе за ним, то есть строгом соблюдении режима жизнедеятельности[2].

Физическое воспитание способствует преодолению некоторых жизненных противоречий. Ребенок, будучи от природы активнореактивным существом, удовлетворяющим естественные потребности организма за счет движения, попадает в современном ДОУ и семье в условия ограниченной физической подвижности, бездеятельности, пассивной созерцательности и психологических перегрузок, порождающих гиподинамию, застойные

явления в организме, ожирение, патологические нервно-психические и сердечно-сосудистые изменения. Следствием недостаточного внимания к разрешению этого противоречия являются различные заболевания, нервные срывы, инфаркты, физическая слабость, нравственная апатия, нежелание трудиться, неспособность к напряженному труду, интенсивной общественной и семейной жизни.

В целях недопущения этого родителям следует правильно организовывать досуг своих детей. Каждой семье доступны занятия спортом, подвижные игры, пешие прогулки, туристические походы, которые способствуют развитию у детей двигательных качеств, ловкости, силы, выносливости организма.

Быть приобщёнными к физической культуре позволит организовать семейный досуг как средство физического воспитания детей.

При всем богатстве накопленного опыта по проблеме физического воспитания дошкольников, мало освещенной остается сторона физического развития дошкольников средствами туристических прогулок и походов, которые являются одной из форм семейного досуга, что и обусловило выбор темы нашего исследования «Семейный досуг как средство физического воспитания дошкольников».

**Цель исследования** — показать возможность семейного досуга как средства физического воспитания дошкольников.

**Объект исследования** — процесс организации и развития семейного досуга.

**Предмет исследования** — физическое воспитание дошкольников в современной семье средствами семейного досуга.

В основу исследования положена следующая **гипотеза**: процесс физического воспитания дошкольников средствами семейного досуга будет наиболее результативным, если: методологически обоснован, носит системный характер, строится с учетом особенности организации здорового

образа жизни в семье, используются эффективные средства и формы его организации.

**Задачи исследования:**

1. Уточнить понятия «физическое воспитание», а также коррелирующих с ним понятий «физическое развитие», «физическое совершенство» дошкольников и понятие «семейный досуг» посредством анализа психолого-педагогической литературы.

2. Определить задачи, средства, формы и методы физического воспитания дошкольников.

3. Выявить особенности организации здорового образа жизни в семье.

4. Уточнить понятия «туризм», «туристическая прогулка», «туристический поход».

5. Представить методику организации туристических походов и прогулок с дошкольниками.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие **методы исследования:** содержательный анализ научных источников, учебных и учебно-методических материалов, касающихся организации воспитательного процесса в семье; изучение и анализ опыта педагогических инноваций; прямое и косвенное наблюдение, сравнение, обобщение; системный анализ физического воспитания дошкольников.

**Практическая значимость исследования** заключается в важности полученных результатов для реализации идеи физического воспитания дошкольников. Разработанное содержание физического воспитания дошкольников средствами семейного досуга может быть использовано для конструирования процесса семейного воспитания.

**Методологические основы исследования** составили труды ученых: О.Г. Аракелян, Л.В. Карманова, Г.П. Юрко, В.Г. Фролов, А.В. Коробков, А.П. Тамбиева, В.С. Фарфель и др.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретико-методологические основы физического воспитания дошкольников» нами проанализирована психолого-педагогическая литература по проблеме физического воспитания дошкольников, выявлены задачи, средства, формы и методы физического воспитания дошкольников, изучены особенности организации здорового образа жизни в семье.

Гармоническое развитие человека предусматривает разностороннее физическое воспитание. Оно осуществляется совместными усилиями воспитательно-образовательных учреждений, семьи, общественных организаций.

Под физическим воспитанием понимается организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма в соответствии с требованиями общества, развитие физических качеств (способностей), формирование двигательных навыков и умений, специальных знаний в области физической культуры и спорта.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено, прежде всего, на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

В первые годы жизни физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между

соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка

Одним из важнейших условий полноценного физического и психического развития ребенка является охрана нервной системы. Она обеспечивается, прежде всего, организацией рационального режима, который определяет чередование различных видов деятельности.

Большое значение для уравновешенности нервной системы имеет создание благоприятного психологического микроклимата. Положительные эмоции тонизируют работу коры головного мозга, влияют на синхронизацию его биотоков. Это содействует развитию всех анализаторных систем, успешному протеканию различных психических процессов.

Основными задачами физического воспитания являются охрана и укрепление здоровья ребёнка, закаливание детского организма, формирование правильной осанки, жизненно необходимых двигательных действий и культурно-гигиенических навыков и умений, достижение полноценного физического развития.

Одной из важнейших задач, стоящих перед современной семьей, является задача воспитания здорового ребенка. Общеизвестно, что физическое развитие ребенка достаточно тесно взаимосвязано с его психическим развитием, соответственно физическое развитие является своеобразным фундаментом для успешного и полноценного формирования личности.

Физическое воспитание детей осуществляется при помощи разнообразных средств:

- гигиенических факторов (правильный режим, рациональное питание, гигиеническая обстановка, формирование культурно-гигиенических навыков);
- естественных сил природы (для закаливания и укрепления организма);

- физических упражнения.

Во второй главе изучили естественнонаучные основы физического воспитания дошкольников в семье и рассмотрели специфику реализации такой формы семейного досуга как туризм.

Особо хочется отметить следующее: осуществляя физическое воспитание детей, родителям следует помнить, что разумно организованный режим, выполнение необходимых правил гигиены, достаточная двигательная активность — все это благоприятно влияет на самочувствие ребенка, создает у него устойчивое эмоционально-положительное состояние, радостное настроение.

Среди форм физического воспитания дошкольников в условиях семьи традиционно выделяют утреннюю гимнастику, занятия спортом и игры.

Однако в качестве универсального вида активного отдыха для всех членов семьи Н.И. Бочарова выделяет туризм, как особый вид социальной деятельности человека, направленный на укрепление здоровья, повышение физической тренированности, выносливости организма, познание и общение.

Туристический поход – такая форма организации туризма, которая предусматривает выполнение достаточно высоких физических нагрузок, связанных с длительным передвижением по маршруту, овладение специальными прикладными знаниями и навыками.

Туристическая прогулка предполагает кратковременное (4—6 часов) пребывание в природных условиях и овладение некоторыми элементарными туристическими навыками

Самостоятельно участвовать в путешествиях дети способны уже с 3 - 4 лет. Начинать нужно с несложных продолжительных прогулок в парк, к реке во время отдыха на даче, предлагая детям преодолевать простейшие препятствия. Следующим этапом могут стать однодневные туристические прогулки в лес. И уже после того, как дети приобретут элементарные знания и умения, их можно брать в двух - и многодневные походы.

Обычно в походах выходного дня ставятся следующие цели.

Оздоровительные (закалка, получение запаса бодрости и работоспособности, укрепление иммунитета к простуде и инфекционным болезням, эмоционально-психологическое оздоровление).

Спортивно-тренировочные (повышение спортивной квалификации, физическая тренировка, обучение преодолению естественных препятствий и др.).

Познавательные (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями).

Развлекательные (игры, лотереи, соревнования, конкурсы поваров, знатоков природы, музыкальные и т.п.).

Практические (сбор грибов, ягод, орехов, ловля рыбы).

Эстетико-романтические (художественно-творческая деятельность на природе: рисование, сочинительство и т. п., встреча и общение с друзьями).

К подготовительной работе к походу привлекаются все члены семьи. Детей можно привлечь к составлению программы отдыха на привале. Каждый из младших участников похода получает определённое поручение с учетом своих возрастных возможностей и интересов (организатор подвижных игр, костровой, знаток загадок, друг пернатых, юный натуралист и др.). Это особенно важно для воспитания ответственности и самостоятельности.

Тщательно продумывая организацию похода, следует предусмотреть время на самостоятельные игры детей, их творческую деятельность и общение друг с другом. В поход можно взять фломастеры и краски с мольбертом и предложить ребёнку запечатлеть в рисунке запомнившийся пейзаж. Если ребенок любит мастерить, рекомендуется взять с собой пластилин для поделок из природного материала (жёлуди, шишки, коряги, листья). А вечером, когда стемнеет, все собираются у костра, где можно услышать сказочные истории из жизни лесных обитателей и смелых путешественников. Хорошо устраивать маленькие концерты, участниками



которых могут быть и самые младшие

Время и способ возвращения домой планируется заранее и должны произойти засветло. Если участникам похода предстоит пройти достаточное расстояние, то прокладывается кратчайший маршрут.

Туристические походы являются активным видом отдыха при организации семейного досуга и занимают значительное место в жизни семьи, так как располагают большими воспитательными возможностями. Их реализация зависит от всех членов семьи. Занятия туризмом создают благоприятную почву для воспитания трудовых и волевых навыков.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Полноценное физическое развитие дошкольника - это прежде всего правильное и своевременное формирование двигательных умений и навыков, развитие интереса к различным доступным ребёнку видам движений, воспитание положительных нравственно-волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений, а также при совместных усилиях детского сада, семьи, общественности.

Выбор формы проведения выходного дня происходит в каждой семье с учетом ее интересов, склонностей, возможностей. Но, пожалуй, наиболее универсальным видом активного отдыха для всех членов семьи является туризм. Он служит надежным средством укрепления здоровья и восстановления сил, потраченных за неделю. Сочетание всех основных составных частей полноценного отдыха (двигательная активность, благотворное воздействие природных факторов, познавательность, разнообразие впечатлений, общение с новыми людьми и т. п.) делает туризм одной из самых привлекательных и полезных форм проведения выходных дней и отпуска.

Семейные походы дают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм

природных факторов: солнца, воздуха, воды – и разнообразной двигательной активности. Доказано, что продолжительное выполнение циклических упражнений умеренной нагрузки (ходьба, езда на велосипеде, на лыжах, бег, прыжки) способствует развитию выносливости, которая в сочетании с закаливанием обеспечит формирование механизмов эффективной профилактики сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Кроме того, совместные походы способствуют укреплению семьи, формируют у детей положительные нравственные качества, развивают любознательность, приобщают к миру природы, воспитывая бережное отношение к ней. Они расширяют кругозор ребенка, формируют представления об истории родного края, традициях и культуре народа. В семейном походе дети чувствуют свою причастность к общему делу, видят, какую пользу они приносят. Именно в походе возникает духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

В походах дошкольники приобретают навыки выживания в природной среде (умение ориентироваться на местности, разбить лагерь, разжечь и затушить костёр, приготовить еду, оказать первую помощь пострадавшему и др.). У детей воспитывается самостоятельность, организованность, развивается воля. Опыт показывает: дети, прошедшие физическую и психологическую подготовку к возможным экстремальным ситуациям, оказавшись одни в лесу, ведут себя максимально собранно, без паники и растерянности и пытаются найти выход из создавшегося положения.

Таким образом, организация семейного досуга как средства физического воспитания дошкольников путём туризма, игр, закаливания, занятий физическими упражнениями, правильно организованного режима дня, приводит к укреплению физического здоровья детей, формированию полноценной здоровой семьи.