

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Ирбис» г. о. Самара»

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ ПРОЕКТ  
«Формирование экологической культуры семьи через  
деятельность семейных эколого-туристических клубов»**

**Рекомендации по реализации проекта  
семейного эколого-туристического клуба  
«Семейный поход выходного дня»**



**Разработали:**

Литвиненко О.Л., Рзаева Н.А.

*Самара  
2025 г.*

## Рекомендации по реализации проекта

### «Семейный поход выходного дня»

Данный проект может осуществляться в три этапа:

#### **1. Первый этап, подготовительный (сентябрь).**

Проект «Семейный поход выходного дня» носит социальный характер, имеет естественно-научную направленность, нацелен на создание положительной динамики изменения семейного микроклимата, через активную физкультурно-оздоровительную работу - семейный туристический поход выходного дня.

#### ***Постановка проблемы:***

Современное общество с его условиями диктует такие правила, что родители в силу сложившихся экономических причин имеют большую занятость на работе. Поэтому важность организации и проведения семейного отдыха в выходные дни возрастает.

Обеспечить «здоровую жизнь» своим детям, приучить их беречь и развивать своё физическое здоровье, бережно относиться к окружающему миру – одна из основных составляющих процесса развития и воспитания детей родителями.

Родиться здоровым недостаточно, нужно ещё овладеть знаниями и умениями, как сохранить и укрепить ресурсы своего организма. Главным примером служит взрослый, семья, семейные традиции, привычки, условия, в которых живёт и развивается ребёнок.

Наиболее ценной для общения и укрепления здоровья является активная физкультурно-оздоровительная работа - семейный туристический поход выходного дня.

Туристические походы – одна из наиболее активных форм совместного отдыха. Это – общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Походы сближают родителей и детей, дают возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

#### ***Обоснование проблемы:***

- незаинтересованность родителей в организации двигательной деятельности детей;
- неосведомленность родителей о важности совместной двигательной деятельности с детьми;

- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей;

- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье.

***Цель проекта:***

Проект направлен на формирование культуры здоровья в семье, укрепление и развитие тесной связи и взаимодействия учреждения дополнительного образования и семьи для обеспечения благоприятных условий жизни и воспитания здорового ребенка путем организации и проведения походов выходного дня.

***Задачи:***

***Образовательные:***

- Формировать элементарные знания и представления о различных видах спорта.

- Формировать интерес к экологическому туризму, как средству активного семейного отдыха.

- Приобщать родителей к жизни и интересам детей, показать им значимость общения для всестороннего развития детей.

***Оздоровительные:***

- Сформировать у родителей и детей осознанное отношение к своему здоровью.

- Расширить педагогические знания родителей по вопросам важности физической активности детей и родителей, здорового образа жизни (ЗОЖ), туризма.

- Научить взрослых проводить совместные подвижные и спортивные игры с ребёнком в свободной самостоятельной деятельности.

***Воспитательные:***

- Воспитывать умение выполнять физические упражнения, направленные на преодоление трудностей физического характера терпения, выносливости.

- Воспитывать бережное отношение детей к растительному и животному миру.

***Ожидаемый результат:***

1. Родители на собственном опыте убедятся, что совместная спортивно-туристическая деятельность полезна и необходима не только ребёнку, но и взрослому.

2. Повышение активности родителей в проведении различных спортивных мероприятий.

3. Развитие физических качеств детей, повышение скорости формирования важных двигательных навыков детей, что приведёт к сохранению и укреплению здоровья.

4. Сформируется устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.

5. Улучшение внутрисемейной атмосферы.

***Критерии оценки эффективности проекта:***

- Повышение уровня активности участия родителей в совместных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

- Обогащение педагогического просвещения взрослых в вопросах оздоровления и воспитания детей, формирования экологической культуры подрастающего поколения.

- Формирование у детей и взрослых культуры здоровья.

***Риски:***

- родители не согласятся на участие в проекте;

- плохие погодные условия на момент похода.

***Тип проекта:*** практико–ориентированный.

***Участники проекта:***

Родители (законные представители) и обучающиеся образовательных учреждений, члены семейных эколого-туристических клубов, педагоги дополнительного образования.

***Этапы реализации проекта***

Данный проект может осуществляться в три этапа:

***1. Первый этап, подготовительный (сентябрь).***

Предполагается проведение всех необходимых мероприятий, направленных на организацию к подготовке семейного туристического похода.

1.1. Работа с родителями – ознакомление с целями и задачами туристических походов (родительские собрания, анкетирование, общение в группе «ВКонтакте»).

1.2. Составление годового плана проведения семейных туристических походов.

1.3. Работа с педагогами – проведение консультаций для педагогов групп, идущих в поход.

1.4. Подборка необходимого информационного материала для родителей, распространение буклетов.

1.5. Подготовка спортивного оборудования, разработка схемы маршрута, обсуждение схемы маршрута через создание маршрута на

картографическом сервисе Google Maps и размещение его на странице «ВКонтакте», обследование места проведения туристического похода.

1.6. Составление сценария проведения туристического похода.

## **2. Основной этап, непосредственное проведение туристических походов (октябрь - май)**

2.1. Согласование с участниками семейных туристических походов даты и места проведения.

2.2. Ознакомление всех участников с содержанием походов. Обсуждение необходимого снаряжения, спортивного инвентаря, которое необходимо взять с собой.

2.3. Извещение участников похода о месте и времени сбора через соц. сети, приложение для мобильного телефона.

2.4. Совместный сбор и отправление к месту проведения туристического похода, собственное воплощение сценария проведения.

## **3. Заключительный этап, оценочный (июнь-сентябрь)**

Подведение итогов реализации педагогического проекта.

3.1. Анализ работы по организации и проведению семейных туристических походов. Составление аналитической справки.

3.2. Дальнейшее планирование проведения семейных туристических походов с перспективой создания городского семейного эколого-туристического клуба или Клуба «Семейный поход выходного дня».

3.3 Презентация проекта.

### **Ожидаемый результат:**

1. В ходе реализации данного проекта будет установлено единство учреждения дополнительного образования и семьи в вопросах воспитания здорового ребёнка. Родители на собственном опыте убедятся, что совместная спортивная деятельность полезна и необходима не только ребёнку, но и взрослому.

2. Увеличится количество желающих родителей участвовать во всех формах организации физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в учреждении дополнительного образования.

3. Родители станут организаторами, активными помощниками и участниками в проведении различных спортивных мероприятий.

4. Огромную пользу от проекта получают не только взрослые, но и дети. Физические качества детей будут эффективно развиваться, повысится скорость формирования важных двигательных навыков детей, а здоровье будет сохраняться и укрепляться. Отметится положительная динамика темпов прироста физической подготовленности детей.

5. Снизится общая заболеваемость детей по учреждению.

6. В связи с тесной взаимозависимостью физического и умственного развития ребёнка активизация двигательной деятельности приведёт к повышению уровня интеллектуального развития.

7. Сформируется устойчивый интерес к занятиям по спортивному туризму.

***Критерии оценки эффективности проекта:***

- повышение уровня активности участия родителей в совместных физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- обогащение педагогического просвещения взрослых в вопросах оздоровления и экологического образования детей;
- формирование у детей и взрослых культуры здоровья;
- повышение темпов роста физической подготовленности детей.

***Для организации и проведения похода выходного дня необходима подготовка всех участников проекта***

***Подготовка к походу: дети***

Непосредственно перед походом проводится предварительная подготовка детей. Педагоги обсуждают с детьми значение экологического туристического похода, правила его проведения, содержание похода, обсуждают необходимое снаряжение и соответствующую одежду. В совместной деятельности педагоги проводят наблюдение за природными объектами, рассматривают иллюстрационный материал, читают природоведческую литературу, проходят соответствующую физическую подготовку.

***Подготовка к походу: родители***

Перед походом важно провести беседу с родителями, особенно если дети и родители идут в поход первый раз. Родители принимают самое непосредственное участие в организации туристического похода. Они беседуют дома с детьми, настраивают их, делятся собственным опытом, готовят сухой паёк, выбирают одежду и обувь, поддерживают интерес к живой природе, желание больше знать и уметь самому. Поэтому педагоги проводят необходимые консультации, индивидуальные беседы, и рассказывают родителям о том, как пройдёт поход, чем будут заниматься, что необходимо взять с собой.

Подробная информация о походе заранее размещается на странице «ВКонтакте» и на информационных стендах. Вся проводимая предварительная работа направлена на взаимодоверие, взаимопонимание и

взаимодействие учреждения дополнительного образования и семьи в вопросах воспитания здорового ребёнка.

#### ***Подготовка к походу: педагоги.***

В подготовке и проведении похода участвуют два – три педагога. Каждый из них не только сопровождает детей, но и решает педагогические задачи. Педагоги организуют, проводят и участвуют в совместной туристической деятельности детей и взрослых, начиная с отправления в дорогу и заканчивая уходом из леса.

#### ***Пора в дорогу.***

В день похода, родители и дети, педагоги, собираются на территории образовательного учреждения или семейного клуба в заранее установленное время. Весь необходимый спортивный инвентарь, оборудование подбирается в зависимости от времени года, оговаривается и готовится с участниками похода накануне. Дети и взрослые с рюкзаками и спортивным инвентарём отправляются по маршруту движения. Общая продолжительность похода составляет 2,5 – 3 часа. Педагоги подготавливают весь необходимый спортивный инвентарь и оборудование для проведения подвижных игр, эстафет, аттракционов, спортивных игр.

#### ***Основная часть туристического похода.***

Родители и дети делятся на равные команды. Проводятся совместные эстафеты между командами. По окончании совместных эстафет дети и родители приступают к приёму пищи.

Далее самостоятельная деятельность детей и взрослых. Кто-то играет, кто-то собирает природный материал для поделок. Подводятся итоги совместного туристического похода, проводится награждение всех участников данного мероприятия. Дети и родители получают массу положительных эмоций, заряд бодрости, сил на последующую рабочую неделю, а главное огромное желание проводить совместный активный отдых как можно чаще.

#### ***Выводы:***

Таким образом, семейные эколого-туристические походы не только приобщают к здоровому образу жизни, развивают физические качества и навыки, но и экологически развивают детей. Взрослые и дети лучше узнают друг друга: особенности характера, мечты и способности. Создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительные отношения между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, т.е. обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

В процессе реализации данного педагогического проекта подбирается весь необходимый теоретический и практический материал. Собирается материал по предоставлению и распространению педагогического опыта для представителей заинтересованных лиц данной тематики.



*Анкета для родителей «Как мы отдыхаем с семьёй»*

1. Проводите ли Вы все свои выходные на природе?
2. Проводите ли Вы своё свободное время вместе с детьми?
3. Много ли времени проводит Ваш ребенок перед телевизором?
4. Есть ли дома компьютер? Умеет ли ребенок им пользоваться?
5. Умеет ли ребенок играть самостоятельно?
6. Вовлекает ли Вас в игру?
7. Организовываете ли Вы совместный отдых?
8. Выезжаете ли Вы за город?
9. Часто ли Вы гуляете с ребенком?
10. Интересно ли вам проводить свободное время всей семьёй?
11. Посещаете ли вы вместе с детьми народные гуляния?
12. Считаете ли Вы необходимым возрождение народных традиций через семейное воспитание?

*Обработка данных*

№ п/п	Ф.И.О. родителей	Ответы на вопросы											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.		-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.		-	+	+	+	-	-	+	-	-	+	+	+
3.		-	+	+	+	+	-	+	-	+	+	-	+
4.		+	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+
5.		-	-	+	+	-	+	+	-	-	+	+	+
6.		-	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+
7.		-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	-	+
8.		-	+	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+
9.		-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+
10.		-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	-	+
11.		-	-	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+
12.		+	+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+

При анализе ответов родителей на вопросы анкеты, был сделан вывод, что дети большинства опрошенных, свободное время чаще всего проводят:

а) за телевизором, в выходные играют в компьютерные игры;

б) праздники любят все, однако отмечают однообразный и скучный характер развлечений, на природу и за город всей семьей выезжают редко, предпочитают прогулки по городу и выход в детский парк;

в) всеми опрошенными высказан положительный настрой на возрождение народных традиций путем их изучения и живого в них участия.

**Годовой план проведения семейного похода выходного дня**

<b>№</b>	<b>Поход</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Руководитель</b>	<b>Сопровождающие родители</b>
<b>1</b>	Лыжный поход выходного дня			
<b>2</b>	Поход выходного дня, посвященный «Всемирному дню туризма»			
<b>3</b>	Поход выходного дня			
<b>4</b>	Поход выходного дня, посвященный «Дню Защитников Отечества»			
<b>5</b>	Пешеходный поход, посвященный «Международному женскому дню»			
<b>6</b>	Велопоход, посвященный «Дню защиты детей».			

### Правила поведения на природе

1. Не собирайте букетов цветов, не срывайте растений, находящихся под охраной.
2. Не срывайте без необходимости грибы. Не трогайте поганки. Оберегайте старые грибы: в них есть споры, которые дадут начало новым грибницам.
3. Не ломайте ветви деревьев и кустов.
4. Соблюдайте тишину, слушайте пение птиц, шелест листвы, воспринимайте красоту сердцем.
5. Не оставляйте следов своего пребывания в лесу. Остатки пищи положите возле муравейника, мусор соберите или закопайте.
6. Не забирайте домой здоровых птенцов или зверей. Если вы нашли раненое животное, помогите ему.
7. Не разрушайте старых гнёзд, не засоряйте дупла деревьев: в них могут жить птицы и звери.
8. Подкармливайте птиц и зверей зимой.

### Туристское снаряжение

Одно из условий успешного проведения похода — правильно подобранное личное и групповое снаряжение. Вещи хранят в рюкзаке. На случай дождя нужно иметь полиэтиленовую плёнку, которая защитит туриста и палатку в случае продолжительного ливня.

#### *Перечень группового снаряжения*

1. Палатки (в зависимости от количества участников похода).
2. Котелки для приготовления пищи.
3. Топоры (2-3 шт.)
4. Кухонные ножи.
5. Сковорода.
6. Половник.
7. Доска для обработки продуктов.
8. Спички в водонепроницаемой упаковке.
9. Фонари (3-4 шт.)
10. Аптечка.
11. Набор для ремонта снаряжения.
12. Фотоаппарат.
13. Портативный радиоприёмник.
14. Мячи, ракетки.
15. Элементы питания для фонарей и радиоприёмника.