**Консультация**

**" Основные виды прогулок в ДОУ"**

**Подготовил**

**Антоненко Г.П.,**

**воспитатель МБДОУ № 82,**

**г. Красноярск,**

**2017 год**

**" Основные виды прогулок"**

В дошкольном учреждении используют разные виды прогулок. Условно их можно **классифицировать** следующим образом:

1. По месту проведения:

* на территории участка детского сада;
* за пределами территории детского сада (возможны в старших группах, на небольшие расстояния).

2. По содержанию:

* традиционная, включающая в себя трудовую деятельность детей (уборка листьев, снега и т.д.), подвижные и тихие игры и т.д.;
* тематическая: состоящая из наблюдений и бесед на конкретную тему (животные, облака, деревья, городской транспорт и т.д.), может представлять собой уличную театральную постановку, квест с преодолением несложных препятствий – требует заранее подготовленного сценария;
* целевая: организованный выход за пределы территории детского сада, на небольшое расстояние (до 2 км);
* экскурсия (как правило, музейная): должна проводиться хотя бы 1 раз в месяц, начиная со средней группы;
* поход: может проводиться 1-2 раза в год в старших группах.

**Тематические прогулки бывают:**

• прогулки-походы;

• развлекательные прогулки с персонажем;

• прогулки-события;

• спортивные прогулки;

• прогулки — трудовые акции.

Прогулки-походы представляют собой организованный вид деятельности, в ходе которой решаются оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, удовлетворяются их познавательные потребности, воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе. Проводить их следует с детьми старшего дошкольного возраста. Оптимальное количество таких прогулок 2-3 в год, при частом проведении эти прогулки потеряют свою привлекательность, у детей может снизится к ним интерес.

Развлекательные прогулки с персонажем направлены на эмоциональную и психологическую разгрузку детей, создание позитивного эмоционального фона, удовлетворение потребности детей в двигательной активности. Формы их организации могут быть многообразны и вариативны, поскольку зависят не только от поставленных целей и задач, но и от тематической направленности и смысловой насыщенности. Прогулки с персонажем хорошо использовать для мотивации детей на определенный вид деятельности, персонаж помогает заинтересовать всех детей группы, привлечь их к совместной игровой деятельности, наблюдению, труду.

Прогулки-события посвящаются определенной теме (День Космонавтики, День защитника Отечества, День Победы, День города, День знаний и др.) или событию, произошедшему в детском саду (привезли и установили новый игровой комплекс, спортивное оборудование, обновили песок в песочницах и др.). Прогулка-событие (тематическая прогулка) помогает воспитателю еще раз обратить внимание детей на важное событие, уточнить их знания и восприятие определенной темы.

Спортивные прогулки направлены на укрепление здоровья, профилактику утомления, на физическое и умственное развитие, оптимизацию двигательной активности детей. В спортивных прогулках разнообразные виды детской деятельности объединяются спортивной тематикой. При правильной организации эти прогулки оказывают закаливающее воздействие на организм в естественных природных условиях. Они способствуют повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста. Акцент в таких прогулках делается на формирование физических качеств, воспитание интереса к спорту и здоровому образу жизни. Эти прогулки способствуют умственному, нравственному, эстетическому воспитанию, развивают любознательность дошкольников.

В прогулках - трудовых акциях преобладают трудовые поручения для детей, включение их в разные по организации формы труда в соответствии с сезоном и погодными условиями. На прогулках, связанных с трудовыми действиями, у детей формируется понимание, что труд в природе - это не игра и не развлечение, а серьезное занятие. Воспитатель подводит их к пониманию необходимости такого труда, воспитывает желание участвовать в труде по уходу за растениями, кормлению птиц, уборке территории (сгребание снега, очистка веранды от песка, листьев). На таких прогулках дети учатся работать в коллективе, сообща. Итог труда - это результат совместной работы всех.

Начиная со второй младшей группы проводятся **целевые прогулки** по участку и с выходом за его пределы. Учитывая природное окружение детского сада, наиболее яркие сезонные явления природы, возможности детей, проведенную с ними работу, воспитатель решает, куда пойти и что посмотреть. На такой прогулке выделяется основная задача – ознакомление детей с явлением или объектом природы для расширения и уточнения детских впечатлений.

Во время целевых прогулках дети знакомятся с при­родой в естественных условиях: в лесу, на лугу, в саду, у водое­ма и т. д. Целевые прогулки проводят в часы, отведенные для них. Целевые прогулки имеют определенное программное содержание, усвоение которого обязательно для всех детей группы (что отли­чает от повседневных прогулок). Воспитательно-обра­зовательное значение целевых прогулок очень велико, так как они повы­шают интерес к родной природе, способствуют воспитанию эсте­тических чувств. Пребывание на свежем воздухе в лесу или на лугу среди ду­шистых цветов, движение и радостные переживания, обычно с этим связанные, благотворно сказываются и на физическом раз­витии детей. Выбор места для целевых прогулок зависит от ее задач и возраста детей.

Целевые прогулки строят так, чтобы в процессе ознакомления с приро­дой осуществлялось развитие познавательных способностей (наблюдательность, мышление) и речи детей, обогащение их словаря, воспитание интереса и любви к природе. Главное — это усвоение всеми детьми программного материала. Для этого используются разнообразные методы: наблюдение натуральных объектов, труда взрослых, дидактические игры, работа с картинами, чтение художественных произведений, рассказы, беседы и др. На целевых прогулках воспитатель организует игры с использовани­ем естественного материала (песка, снега, воды, листьев), игру­шек, приводимых в движение ветром, водой, в процессе которых дети накапливают чувственный опыт, познают различные каче­ства предметов природы.

Целевые прогулки за пределы детского сада проводятся со старшей и подготовительной к школе группами.

Целевые прогулки в одни и те же места целесообразно проводить в разное время года. Это значительно облегчает детям наблюде­ние сезонных изменений, которые происходят в природе.

***Организация целевой прогулки.***

Готовясь к целевым прогулкам, воспитатель заранее посещает те места, куда намечается. Здесь он решает, исходя из програм­мы, что можно показать, что надо взять с собой для различных сборов, как организовать наблюдение, какие вопросы, задания дать детям, какие провести игры, где устроить отдых. Детей накануне предупреждают о предстоящей целевой прогулке, сообщая, куда они пойдут, что будут наблюдать, что должны взять с собой для сбора и переноса растений и животных, как одеться. Такое предварительное короткое сообщение созда­ет хороший настрой у детей, возбуждает интерес, привлекает их внимание к намеченной прогулке.

В проведении целевой прогулке большую роль играет организация детей. Перед выходом проверяют, все ли необходимое они взяли. Затем напоминают детям, как они должны вести себя. Придя на место, можно разрешить детям подвигаться, побе­гать, посидеть. Очень важно, чтобы они почувствовали природу. Для этого надо привлекать их внимание к осенним краскам леса, к его зимнему убору, простору полей я лугов, аромату цветов, пению птиц, стрекотанию кузнечиков, шелесту листьев и т. д. Нельзя, однако, допускать, чтобы дети перегружались впечатле­ниями. Центральным моментом всякой целевой прогулки является наблюдение, которое проводится со всеми детьми. При этом возможно собрать небольшой природный материал для дальнейшего наблюдения над ним детей (несколько цветков, веточек, грибы и др.). При сборе растений нужно следить, чтобы дети бережно от­носились к ним, не мяли и не бросали цветки. Собирая грибы, дети должны научиться осторожно отламывать ножку у самой земли, не вырывать с «корнем», чтобы не повредить грибницу, дающую новые плодовые тела. При сборе ягод и орехов надо следить, чтобы дети не ломали веток. Перед возвращением с целевой прогулки, детям дают отдохнуть, посидеть минут 5-10 в тени. В это время можно заняться разбором собранного (цветов, грибов) или провести спокойную игру.

**Экскурсии**, как форма занятий, проводятся в средней, старшей и подготовительной к школе группах не реже 1 раза в месяц. По содержанию экскурсии делятся на 2 вида:

* природоведческие (познавательные) экскурсии – в парк, лес, к озеру;
* экскурсии с целью ознакомления с трудом взрослых (школа, библиотека).

**Природоведческие экскурсии** целесообразно проводить в одни и те же места в разные времена года, с тем, чтобы показать детям сезонные изменения, которые происходят в природе.  
     Экскурсию провести значительно труднее, чем занятие в группе, поэтому ее успех зависит от тщательной подготовки воспитателя и детей.

***Подготовка воспитателя***заключается прежде всего в определении цели экскурсии и отборе программного содержания. Намечает воспитатель экскурсию, исходя из требований программы и особенностей окружающей местности.  
 Определяя место экскурсии, воспитатель выбирает наилучший путь к нему – не утомительный, не отвлекающий детей от намеченной цели. При определении расстояния до места экскурсии следует исходить из физических возможностей детей. Продолжительность пути до выбранного места (в одну сторону) не должна превышать в средней группе 30 минут, в старшей  и подготовительной группах – 40-50 минут. При этом следует учитывать особенности дороги, состояние погоды.  
Как бы ни было знакомо воспитателю место экскурсии, необходимо за день, за два до неё осмотреть его. Побывав на месте будущей экскурсии, воспитатель уточняет маршрут, находит нужные объекты, намечает содержание и объем тех знаний, которые должны получить дети о данном круге явлений, последовательность проведения отдельных частей экскурсии, устанавливает места для коллективных и самостоятельных наблюдений, для отдыха детей. Для того, чтобы экскурсия была интересной, воспитателю надо подготовить стихи, загадки, пословицы, игровые приемы.

***Подготовка детей***начинается с сообщения воспитателем цели экскурсии. Ребята должны знать, куда пойдут, зачем, что узнают, что нужно собрать. Педагог напоминает детям о правилах поведения на улице, в лесу, в общественных местах. При подготовке к экскурсии нужно обратить внимание на одежду детей. Дети должны быть одеты удобно, в соответствии  с погодой и сезоном. В системе подготовительной работы активно используются игры-тренинги, предполагающие включение элементов психогимнастики в различные виды детской деятельности и направленные на формирование адекватной самооценки и навыков конструктивного общения с миром природы, воспитание ценностного отношения к тому, что окружает ребенка.  
К экскурсии воспитателю следует подготовить экскурсионное снаряжение и оборудование для размещения собранного материала в уголке природы. Хорошо привлечь к его подготовке детей. Это способствует возбуждению у них интереса к предстоящей экскурсии.  
    ***Методика проведения природоведческих познавательных экскурсий.***  
Природоведческая экскурсия включает в себя вводную беседу, коллективное наблюдение, индивидуальное самостоятельное наблюдение детей, сбор природоведческого материала, игры детей с собранным материалом. Порядок частей варьируется в зависимости от цели экскурсии, сезона. Приведя детей к месту экскурсии, следует в краткой беседе напомнить о ее цели, дать детям осмотреться. Основной частью экскурсии является коллективное наблюдение, с помощью которого решаются все основные задачи экскурсии. Воспитатель должен помочь детям подметить и осознать характерные признаки предметов и явлений. Для этого можно использовать различные приемы: вопросы, загадки, сравнения, обследовательские действия, игры, рассказы, пояснения.  Уровню познавательной активности способствуют элементы бесед и логические задачи, предлагаемые воспитателями. В качестве примера можно привести вопрос: "Чем береза в парке похожа на березу на вашем участке? " и т. д. Целесообразно использовать именно те из них, которые стимулируют проявление эмоций и чувств детей. Можно спросить у воспитанников, какие добрые слова можно подарить цветам на клумбах парка, с какими пожеланиями обратиться к пернатым друзьям  и т. д. Необходимо обращать внимание не только на отдельные природные объекты, но и на экологические сообщества, рассматривая "этажи" парка и водоема, определяя обусловленное  взаимодействие между ними, строить логические цепочки связей и зависимостей.  
Дидактические игры, проводимые во время экскурсий, необходимо ориентировать на предоставление дошкольникам возможности проявить активную, экологически грамотную позицию по отношению к объектам природы. Темы могут быть следующие: "Помоги дереву", "Осторожно, муравей", "Птицы любят тишину", "Доброе утро" и др.  
Небольшие экологические акции расширяют опыт природоохранной деятельности, поддерживают стремление активно и самостоятельно оказывать помощь природным объектам, позволяют испытать чувство гордости от выполненной работы. Во время экскурсий в сквер, парк, к водоему дети совместно со взрослыми могут развешивать кормушки для птиц, высаживать выращенную рассаду на клумбы и цветники, сажать деревья и пр. Самым значимым является то, что во время этих акций дошкольники накапливают эмоционально-положительный опыт общения с природой.  
       Важное место отводится на экскурсиях вопросам-заданиям, заставляющим детей рассматривать предмет, сравнивать его с другими предметами, находить отличие и сходство, устанавливать связь между различными явлениями природы. При рассматривании объектов следует учитывать, что  знания детей будут прочны только в том случае, если они получены в результате активной работы всех органов чувств.   
По окончании основной части детям дается возможность удовлетворить их любознательность в индивидуальных самостоятельных наблюдениях и сборе природоведческого материала. Однако при этом не следует забывать об охране природы, сбор материала должен быть строго ограничен и проводиться под руководством или при непосредственном участии педагога.  
    Во время отдыха детей проводятся игры и игровые упражнения. Дети закрепляют знания о характерных особенностях предмета, выражают словами мнение о качестве предмета, запоминают название растений («Угадай по запаху», «Узнай по описанию», «Ветка, ветка, где твоя детка?», «Раз, два, три, к березе беги!»)  
В заключительной части экскурсии воспитатель еще раз обращает внимание детей на общую картину природы.  
   Главная цель заключительного этапа — подведение итогов экскурсионной работы. Творческие задания позволят ребенку выразить свои впечатления, показать отношение к миру природы. Можно предложить детям совместно с педагогом составить книги сказок. Например, дошкольники могут сочинить рассказ о парке, предположить, какие сказки могла бы поведать им старая ель. Через поступки персонажей, вводимых в эти литературные произведения, можно выразить отношение к различным экологическим ситуациям. Как вариант творческих заданий, воспитатель предлагает составление коллективных коллажей, изображающих надводных и подводных обитателей водоемов, любимых аллей парка и пр.  
Конструирование макетов экосистем из природного и бросового материалов поможет детям лучше понять цепочку взаимосвязей и взаимозависимостей, существующих в природе. После каждой экскурсии макет может дополняться, преобразовываться. На основе конкретизированной информации дети выстраивают пищевые цепочки, добавляют новые природные объекты и т. д.  
   Таким образом, экскурсии помогают расширить представления воспитанников об экологических системах (парков, водоемов), сформировать представления об их "жизни" в течение года, понаблюдать, какие изменения происходят с каждым природным объектом в зависимости от сезона, научиться любить и оберегать окружающую среду.

Наиболее действенные способы ознакомления детей с трудом взрослых - наблюдения и экскурсии, которые обеспечивают наибольшую отчетливость представлений, максимальную действенность приобретаемых детьми познаний. Наглядно воспринятое требует, однако, интерпретации. В процессе дальнейших бесед, посредством рассказов воспитателя уточняются, закрепляются, дополняются сведения, полученные во время наблюдений.

Вводя ребенка в мир предметов, и показывая, как они создаются взрослыми в процессе труда, можно провести следующие экскурсии и беседы:

***Экскурсия в библиотеку.***Дети узнают: что в библиотеке есть: формуляры, стеллажи, каталоги, полки, ксероксы, карточки, любимые книжки.

***Беседа с библиографом.***Дети узнают: - чем занимаются библиографы. Библиографы устраивают познавательные, научные, красочные выставки, посвященные детским писателям и поэтам, выставки детских рисунков, детские праздники.

***Экскурсия к светофору.***Дети знакомятся: - с машиной ДПС. Дети узнают:

- понятия: светофор, пешеходный переход, регулировщик, сигнал, безопасность движения, обочина дороги, жезл, форма, сирена, инспектор.

- пересечение дорог называется перекресток. Это самое бойкое место и здесь обычно стоят светофоры. Переходы через улицу обозначены линиями разметки “зебра” и дорожными знаками. Правила должны знать и соблюдать все участники дорожного движения.

***Беседа с инспектором ДПС.***Дети узнают: - пешеходный переход, тротуар, пешеход, пассажир, дорожные знаки, транспорт, инспектор ДПС, где можно и где нельзя играть. Игры на мостовой опасны. И водителям, и пешеходам помогают дорожные знаки.

Экскурсии с детьми проводятся вне учреждения, с детьми младшего дошкольного возраста можно организовать **специальные занятия-экскурсии по групповой комнате с наблюдением** (что в комнате, на площадке), в помещениидетского сада(медицинский кабинет, прачечная и т.д)

**Прогулки-походы** представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе, удовлетворяются их познавательные потребности.

Как известно, дети старшего дошкольного возраста отличаются высокой степенью самостоятельности и организованности, что является важным условием для проведения прогулок-походов за территорию детского сада - в парки, зеленые площадки микрорайона.

Организация (возможно круглогодичных) прогулок-походов предусматривает планомерную их подготовку, регулярное (ежемесячное или еженедельное) проведение и овладение детьми определённым объёмом знаний и умений.

Пешие прогулки-походы могут включать в себя все или часть предлагаемых ниже составляющих:

Наблюдение в природе и сбор природного материала;

Чтение природоведческой литературы и беседа по содержанию (лучше, если произведение будет посвящено тем объектам природы, которые находятся в зоне непосредственного наблюдения детей);

Выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверей, насекомых);

Подвижные и дидактические игры;

Физкультурное занятие или комплекс игр и физических упражнений;

Упражнения на дыхание, игры на внимание;

Самостоятельные игры детей (на привале);

Походы могут быть разными; в зависимости от сезонных и погодных условий определяются цели и задачи.

Детям обязательно сообщается конкретная цель предстоящей деятельности, например, "Сегодня мы будем собирать букеты из опавших листьев для украшения групп детского сада" или "Будем искать деревья, каких нет на нашем участке" и т. д.

Важно, чтобы походы были насыщены разнообразным двигательным содержанием: ходьба в разном темпе, подскоки, подвижные игры, спортивные упражнения, перебежки в медленном и быстром темпе и др. В содержание походов должны включаться хорошо знакомые детям игры и упражнения, освоенные ранее. Часть времени отводится для подготовки детей к прогулкам-походам. С этой целью воспитатель проводит цикл бесед, игр, занятий, на которых дети получают необходимые знания о туризме и предстоящих походах. Старшие дошкольники овладевают специальными терминами: турист, палатка, рюкзак, спальный мешок, компас, маршрут, карта и т. д.

С целью повышения интереса детей к данному виду прогулок и закрепления приобретённых умений и навыков могут быть проведены спортивные игры-развлечения (эстафеты).

В проведении прогулок-походов участвует специалист по физическое культуре (возможно участие освобождённого специалиста) и воспитатель группы вместе с помощником. Прогулки-походы организуются в первую половину дня за счёт времени, отведённого на утреннюю прогулку и физкультурное занятие на воздухе, что позволит детям реализовать свою потребность в ежедневной двигательной активности.

***Примерная структура прогулки-похода***.

Сбор и движение до первого привала (15-35 минут).

Остановка, привал (10-20 минут). Природоведческая деятельность.

Комплекс игр и упражнений (25-30 минут).

Самостоятельная деятельность детей (15-20 минут)

Сбор детей и возвращение в детский сад (15-35 минут).

Инструкции по охране жизни и здоровья детей.

При проведении прогулок-походов следует соблюдать определённые правила безопасности.

Маршрут должен быть тщательно изучен.

В проведении прогулки-похода должны участвовать не менее двух взрослых (а также родители).

Во избежание перегрева и переохлаждения одежда должна соответствовать сезону года и состоянию погоды.

Каждый взрослый должен хорошо знать содержание аптечки и уметь ею пользоваться.

При переходе улиц, дорог воспитатель следит за тем, чтобы дети соблюдали правила дорожного движения.

В поход желательно брать обычную кипячёную питьевую воду, одноразовые стаканчики, средства против укусов комаров, мошек.

**Туристская прогулка** – форма организации туристкой деятельности, предполагающая кратковременное пребывание в природных условиях и овладение некоторыми элементарными туристскими навыками.  
Туристские прогулки оказывают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате разнообразной двигательной активности, а также комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха и воды  
**Цели и основные виды туристских прогулок.**  
Туристские прогулки могут иметь разные цели.  
*Оздоровительные* (закалка, получение запаса бодрости и работоспособности, эмоционально-психологическое оздоровление).  
*Спортивно-тренировочные* (физическая тренировка, обучение преодолению естественных препятствий, ориентированию на местности, тактике действий в экстремальных ситуациях).  
*Познавательные*(изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями).  
*Развлекательные* (игры, соревнования, конкурсы знатоков природы, и т.п.).  
*Эстетические* (художественно-творческая деятельность на природе: рисование, сочинительство и т.п., общение с друзьями).  
Цели прогулок могут объединяться, по-разному комбинироваться, а могут определяться в качестве основных и единственных. В зависимости от главной цели туристические прогулки с дошкольниками делятся на разные виды.  
*Спортивно-тренировочные* предполагают прохождение пешком или на лыжах.  
*Краеведческие* прогулки могут быть направлены на изучение особенностей природы родного края, и тогда они приводятся с целью экологического образования детей (экологические прогулки). Во время таких прогулок организуется природоохранная работа, продумывается участие детей в экологических акциях по типу «Наш зеленый друг», «Пернатые друзья» и др. Основной целью прогулки может быть знакомство с историческими достопримечательностями. Такой вид прогулки является одним из наиболее действенным методом ознакомления детей с историей и культурой малой родины, воспитание патриотизма, стремление приумножать богатство своей страны.  
Если цели направлены на решение преимущественно задач художественно -эстетического воспитания, то рекомендуется провести прогулку-пленэр. Эта разновидность подходит только для весеннее -летнего и осеннего периода. В структуру прогулки на длительном привале может быть включено занятие по рисованию.  
В конце месяца, сезона, когда подводится итог проделанной работы можно организовать прогулку с элементами развлечений, сюрпризами, увлекательными конкурсами и подарками (развлекательная). Это может быть сюжетная прогулка «Лесные приключения», «В гостях у Деда Мороза» и т.п.  
**Как провести туристскую прогулку?**  
Структура прогулки определяется, с одной стороны, особенностями физической и умственной работоспособности дошкольников, а с другой – известными принципами построения туристских походов разной сложности.  
*Первая часть* – оргначало длительностью до 5 минут.  
Цель – сообщить задачи и краткое содержание предстоящей деятельности, проверить состояние снаряжения и готовность к походу.  
*Вторая часть* – движение по разработанному маршруту.  
Этот этап включает от одного до трех привалов для отдыха (в зависимости от физической подготовленности, сезона, погоды т т.д.). Чтобы отдых был содержательным, используйте дидактические игры экологической направленности, организуйте наблюдение за природными объектами.  
*Третья часть* туристских прогулок – длительный привал.  
После продолжительного движения детям следует предоставить возможность мышечного расслабления. Можно предложить загадки на туристическую тематику, спеть песни, почитать стихи и т.д.  
Также несомненный интерес представляют сюжетные подвижные игры «Лесные пятнашки», «Волк во рву», «Лесные звери», «У медведя во бору», « Два мороза», Разнообразные игры-эстафеты и др.  
*Четвертая часть* туристской прогулки – возвращение в детский сад.  
Здесь уместны свободная беседы педагога и детей, проведение игровых упражнений по типу «Кто больше назовет обитателей леса», «Назови деревья, птиц, цветы» и т.п.  
*Туристские прогулки* следует проводить исключительно в первой половине дня, так как работоспособность детей после дневного сна снижается. В летний период прогулки могут начинаться с девяти часов, осенью и весной туристская прогулка может быть проведена за счет времени, отведенного на занятия по физической культуре, познавательному развитию, изобразительной деятельности. В зимний период при наличии благоприятных погодных условий (отсутствие сильного ветра и температуры не ниже -12\*С) рекомендуется начинать с 9.15 минут. В холодное время можно провести за счет времени, отведенного на дневную прогулку.

Литература:

Организация прогулки в ДОУ: методические рекомендации для воспитателей дошкольных учреждений: в 2 ч. Ч. 1/сост. Е.А. Донченко. – Архангельск: изд-во АО ИППК РО, 2011. – 66 с.

Потапова Т.В. Беседы о профессиях с детьми 4-7 лет / Т.В. Потапова.-М.: ТЦ Сфера, 2008.- 64с

Шишкина В.А., Дедулевич М.Н. Прогулки в природу. – Москва, 2003.