УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МАЗАНОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «ДЕЛЬФИН» С. НОВОКИЕВСКИЙ УВАЛ

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению

протоколом педагогического совета
№ 4 от 21.02.2024

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Дельфин»
с. Новокиевский Увал
приказ № 21 от 21.02.2024
_____В.В. Шевченко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
туристско-краеведческой направленности
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»

Уровень: стартовый
Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год (36 часов)

Автор-составитель программы:
Пескова Светлана Николаевна,
педагог дополнительного образования

с. Новокиевский Увал, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных харктеристик программы …… 3
Нормативно-правовые основы для разработки программы …… 3
1.1. Пояснительная записка …….. 4
1.2. Цели и задачи программы …… 7
1.3. Содержание программы ……..8
1.4. Планируемые результаты …… 16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий ……. 17
2.1. Календарный учебный график ……. . 17
2.2. Условия реализации программы …….. 21
2.3. Формы аттестации …….. 23
2.4. Оценочные материалы …….. .. 23
2.5. Методическое обеспечение …….. 27
2.6. Рабочая программа воспитания…… 29
2.7. Календарный план воспитательной работы…….. 32
Список литературы …….. 33
Приложение …….. 37

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 31.07.2020 № 304-ФЗ, от 02.07.2021 № 322-ФЗ);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. N 678-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
5. Постановление Главного санитарного государственного врача РФ от 28.01.2021 № 02 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 №62296);
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 г. N 678-р);
7. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ / Голубева С.А., Лантухова И.А. – Благовещенск: Издательство ГАУ ДПО «АмИРО», 2022. – 111с.

Локальные акты образовательной организации:

- Устав МБДОУ детский сад «Дельфин» с. Новокиевский Увал
- Правила внутреннего распорядка МБДОУ детский сад «Дельфин» с. Новокиевский Увал
- Правила по технике безопасности
- Правила пожарной безопасности

Нормативно-правовые акты по направлению:

- Положение о дополнительном образовании МБДОУ детского сада «Дельфин» с. Новокиевский Увал

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» носит **туристско-краеведческую направленность** и ориентирована на воспитание, физическое и эмоционально-нравственное развитие дошкольника в процессе туристско-краеведческой деятельности, предполагает стартовый уровень освоения знаний и практических навыков. Программа разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования. Программа «Юный турист» реализуется на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Дельфин» с. Новокиевский Увал.

Важнейшей стратегической задачей современного образования является всестороннее развитие подрастающего поколения. Дошкольный туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство. Туристическая деятельность воспитанников является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор дошкольников. С помощью туристско-краеведческой деятельности происходит более эффективное воздействие природной и социальной среды на развитие личности воспитанника. Специфичность туризма и краеведения как раз и заключается в непосредственном погружении воспитанника в окружающую его жизнь.

Программа адресована на воспитанников дошкольного учреждения через проведение непрерывной, систематической, комплексной подготовки и направлена на приобретение детьми основных знаний по технике и тактике туризма, ориентировании на местности, оказании первой медицинской помощи, знакомство с проведением туристических соревнований.

Содержание программы составлено с учетом принципов концентрического освоения окружающей деятельности, цикличности проведения оздоровительно – познавательной, туристическо-краеведческой деятельности.

Группа учащихся набирается в зависимости от состояния здоровья ребенка. Дети предоставляют медицинские справки о допуске к занятиям в туристском кружке. Занятия проводятся в группе, так как дети должны «работать» в слаженном коллективе.

Предполагается, что большая часть занятий будет проводиться на открытом воздухе, на территории дошкольного учреждения.

Назначение программы «Юный турист» заключается в том, что у учащихся 6-7 лет посредством овладения простейшими туристическими навыками, улучшится здоровье, повысится двигательная активность, сформируется осознанное отношение к своему здоровью, навыки сознательного участия в охране окружающей среды.

Данная программа предполагает овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным туристам-путешественникам. Учащиеся научатся выбирать место для привала, разводить костер, ставить палатку, готовить на костре пищу, оказывать первую помощь при травмах и внезапных заболеваниях.

Программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста, срок реализации программы 1 год.

Романтика туристической деятельности позволяет привлечь в эту сферу детей, ихродителей, педагогический коллектив. В полной мере реализуются принципы педагогического сотрудничества. Широкие педагогические возможности туризма и краеведения содействуют сплочению детского коллектива вокруг руководителя туристического кружка, воспитателей.

Актуальность программы

Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности при переходе из детского сада в общеобразовательную школу. В связи с этим активизируется поиск таких подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами туристской и краеведческой деятельности, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные, познавательные способности и готовить их к жизни. Занятия по данной программе помогут учащимся расширить свой кругозор, знания по краеведению, развить умение работать в коллективе и проявить такие личные качества, как ответственность, дисциплинированность, творческий подход к делу.

Новизна программы заключается в том, что у детей в непринужденной обстановке, с помощью выходов в природу, музейных и мультимедийных средств расширяется кругозор, дополняется и развивается комплекс знаний, умений и навыков. Программа рассчитана на детей 6-7 лет и предусматривает проведение игровых занятий познавательно-двигательного характера, физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, а также активизацию их самостоятельной деятельности. С детьми старшего дошкольного возраста используется простейший туризм и основы краеведения, пешие прогулки в природу как средства развития и приобщения детей к здоровому образу жизни, закладываются навыки патриотического воспитания. При реализации образовательной программы теоретические сведения учащихся сообщаются в процессе игровых занятий. Занятия в объединении с дошкольниками строятся с учетом наглядно-действенного и наглядно-образного восприятия ребенком окружающего мира.

Педагогическая целесообразность программы предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма и краеведения в непосредственной взаимосвязи с окружающей и

социальной средой. А это в свою очередь оказывает влияние на двигательную, эмоциональную, познавательную, творческую сферу учащихся.

Содержание программы определяется с учётом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе общения.

Отличительными особенностями программы «Юный турист» являются:

- право каждого ребенка на получение дополнительного образования в зависимости от его индивидуальных особенностей и возможностей;
- признание интересов ребенка, поддержка его успехов и создание условий для его самореализации;
- право педагога на творчество и профессиональную деятельность.;
- психологический комфорт всех субъектов психологического взаимодействия;
- охрана и укрепление здоровья детей;
- коллективное сотворчество педагога, обучающегося и родителей в ходе реализации программы;
- демократические, партнерские отношения между взрослыми и детьми.

Адресат программы -воспитанники, имеющие желание заниматься в туристско-краеведческой направленности в возрасте от 6 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Количество учащихся: группа 1 года обучения – число детей, одновременно находящихся в группе до 15-ти человек.

Объем программы 36 академических часов.

Туристические прогулки-походы являются итоговыми мероприятиями сезонного проекта; проводятся 1 раз в квартал во время дневной прогулки, продолжительностью 1-1,5 часа в зависимости от сезона.

Сроки реализации Программа рассчитана на 1 год обучения (в период с сентября по май месяц учебного года).

Форма обучения – очная.

Уровень реализации программы: стартовый

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

Особенностью организации образовательного процесса является проведение занятий в групповой форме с ярко выраженным индивидуальным подходом, чтобы создать оптимальные условия для их личностного развития, учитывая подготовленность и возрастные особенности учащихся.

Вид занятий определен содержанием программы и предусматривает практические и теоретические занятия, соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ. На занятиях создана структура деятельности, создающая условия для творческого развития учащихся на различных возрастных этапах.

Программа «Юный турист» выстроена на основе парциальной программы рекреационного туризма А.А.Чеменева, А.Ф. Мельникова, В.С. Волкова «Веселый рюкзачок» - Москва, «Русское слово, 2017; методического пособия под редакцией С.В. Кузнецовой «Туризм в детском саду» - Москва, «Обруч», 2013г.

Организационные формы обучения – групповые.

Группы формируются из обучающихся одного возраста. Состав группы обучающихся– постоянный.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа 30 минут.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы для детей 6-7 лет: формирование у детей интереса и ценностное отношение к занятиям физической культурой и ЗОЖ средствами туризма, способствованию гармоничному развитию личности в ходе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширить знания о туризме, его видах, развить устойчивый интерес к природе родного края, к окружающему миру;
- развить и укрепить познавательную активность старших дошкольников;
- закрепить знания о правилах поведения в природе, в туристической прогулке;
- обучить детей туристическим навыкам в ориентировании на местности по местным признакам, умении пользоваться компасом, расширить знания в топографии, составление карты, расширить знания и умения детей в туристической технике;
- сформировать и закрепить у обучающихся потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

Развивающие:

- развить и усовершенствовать физические качества: координацию, ловкость, быстроту, равновесие, выносливость;
- обогатить, разнообразить и усложнить двигательный опыт детей (совершенствование основных движений на туристической полосе препятствий, введение упражнения «маятник», «паутина»);
- прививать и совершенствовать потребность к здоровому образу жизни;
- сформировать у детей привычки думать и заботиться о своём здоровье

Воспитательные:

- воспитать в детях нравственные качества: взаимопомощь, коллективизм, доброту, бережное отношение к природе;

- воспитать позитивное отношение к пешему туризму, потребность в занятиях пешим туризмом;

- воспитать умение самостоятельно принимать решение в сложившейся ситуации;

- сформировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Принципы реализации программы

Содержание Программы выстраивается с учетом следующих основных дидактических ПРИНЦИПОВ: доступность и наглядность, последовательность и систематичность обучения и воспитания, учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Обучаясь по Программе, дети проходят путь от простого к сложному, с возможностью возврата к пройденному материалу на новом, более трудоемком уровне. Формой итоговой аттестации освоения туристической деятельностью становятся: соревнования, туристический слёт, туристическая прогулка.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	**Азбука юного туризма** 1.Понятие о туризме, туристах, виды туризма 2. Основы безопасности туристов 3. Люби и знай, свой край родной 4. Природа родного края 5. Туристские обязанности 6. Дорога зовёт	**6**	 1 0,5 0,5 0,5 0,5	 05 0,5 0,5 0,5 1	Собеседование, эстафета / опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
2	**Правила передвижения в походной жизни»** 1. Правило: «Идти по слабейшему» 2. Правило свистка 3. Правила поведения на природе «После нас чище, чем до нас» 4. Бивак туриста	**4**	 0,5 0,5	 0,5 1 1 0,5	Ига-соревнование / выполнение практических заданий, устный опрос, тесты
3	**Азбука туристско - бытовых навыков** 1.Личное и групповое снаряжение юного туриста 2. Рюкзак и его особенности. Укладка рюкзака. 3. Питание туриста. Требования к продуктам и упаковке для перекуса (здоровая пища). 4. Знакомство с компасом 5. «Дом туриста» основные правила установки палатки и выбора места 6.Типы костров	**6**	 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	Викторина, игра–эстафета, соревнования по медицине / выполнение практических заданий
4.	**Юный топограф** 1.Экологическая тропа 2.Записки Старого Пирата	**4**		 1 1	Игра –эстафета, топографические игры , практическое

	3. Как дети Умке помогли 4. Топографическая карта. Топографические знаки		0,5 0,5	0,5 0,5	задание по составлению плана/ выполнение практических заданий/
5	**Туристское ориентирование** 1. Найдём ключик 2. Знакомство с компасом «Нам преграды не страшны». 3. Ориентирование на листе бумаги 4. Ориентирование по экологической тропе	**4**	 0,5 0,5	 0,5 0,5 1 1	Игровые задания, полоса препятствий практическое задание с определением сторон горизонта / выполнение практических заданий
6.	**Хочу все знать** 1. Помоги Незнайке 2. Будь природе другом	**2**	 0,5 0,5	 0,5 0,5	Викторина, игра эстафета / выполнение практических заданий
7.	**Если хочешь быть здоровым** 1. Гигиена на привале при организации перекуса. 2. Оказание первой доврачебной помощи (при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях). Состав аптечки для туристской прогулки. 3. Виды носилок. Переноска пострадавшего	**3**	 0,5 0,5 0,5	 0,5 0,5 0,5	Эстафета с элементами соревнования / выполнение практических заданий
8.	**Азбука спортивно-оздоровительного туризма** 1. Установка палатки 2. Туристские узлы и их назначение (прямой узел, стремя, контрольный узел, булинь) 3. Различные переправы (параллельная, навесная, маятник, бревно, кочки) 4. Техника преодоление крутых склонов (спуски, подъемы). 5. Типы костров 6. Туристский поход «В поисках колобка» 7. Соревнования по детскому туризму «Гора Здоровья»	**7**	 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 1 1	Викторина, мини-соревнования по вязке узлов, контрольные нормативы, анкетирование выставка по итогам / опрос, наблюдение, выполнение практических заданий
Итого:		**36**	**14**	**22**	
Проведение походов - вне сетки часов					

Группа	**Длительность образовательной деятельности (мин)**	**Количество часов**			**Интеграция областей**
		По полугодиям		**В год**	
Подготовительная группа (6-7 лет)	30 мин	1 полугодие	16	36	Интегрирует со всеми образовательными областями в течение года
		2 полугодие	20		

Итоговые мероприятия (туристические прогулки-походы)

Группа	Длительность образовательной деятельности (мин)	Всего в год	Интеграция областей
Группа для детей 6-7 лет	60-90	4	Интегрирует со всеми образовательными областями в течение года

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Азбука туризма

Раздел1.1. **Понятие о туризме, туристах. Вводное занятие.**

Теория: Знакомство с правилами туриста. Показ презентации о туризме. Чтение рассказов о природе, рассматривание иллюстраций о природе и животных КБГЗ.

*Раздел 1.*2. **Основы безопасности туристов.**

Теория: Понятие по вопросу собственной жизнедеятельности в окружающей природе, понимание опасностей, подстерегающих туристов на пути следования.

Практика: Дидактические игры «Хорошо - плохо», «Настроение», «Чтобы избежать неприятности». Лото «Безопасный туризм».

*Раздел 1.*3. **Люби и знай свой край родной.**

Теория: Название нашего края. История села, происхождение названия о населенном пункте. Знаменитые земляки, встречи с интересными людьми малой родины.

Практика: Целевая прогулка по улицам села «Село мое родное». Экскурсия в музей.

Раздел 1.4. **Природа родного края.**

Теория: Человек и природа. Виды деревьев и кустарников ближайшего окружения. Лекарственные расте ния. Растения и животные, занесенные в Красную книгу.

Животные и места их обитания. Водоемы нашего края. Взаимосвязь животны х и растений со средой обитания. Растения и животные водоемов. Что мы зна ем о насекомых. Зимующие и перелётные птицы.

Практика:

Игра «Лесная аптека», «С какого дерева лист». Сбор семян растений и цветов природного материала для поделок. Изготовление поделок «Осенние узоры».

Пищевые цепочки. Животные зимой. «Посмотри и назови».

*Раздел 1.*5. **Туристские обязанности.**

Теория: Туристские должности в походе. Каждая туристская группа имеет своего руководителя, штурмана, физорга, санитара, разведчиков, краеведов, костровых, друзей леса и др. Штурман определяет маршрут и ведет группу по компасу и плану местности. Физорг помогает руководителю

организовывать и проводить спортивные игры и соревнования на привале. Санитар отвечает за хранение и правильное использование (совместно с руководителем) медикаментов аптечки. Разведчики определяют наиболее безопасное и короткое место для продвижения через препятствия. Краеведы делают зарисовки в специальные походные блокноты об интересных местах, в которых побывала группа. Костровые собирают хворост для костра, помогают взрослому его укладывать и тушить. Друзья леса подкармливают птиц, очищают лес от мусора. Перед походом назначаем дежурных (по кухне, по быту и т.п.), которые несут ответственность за чистоту и порядок во время еды, перед уходом группы с поляны.

Практика: Д/и: «Кто быстрее подготовит костер», «Вкусный обед», «Поставь палатку», «Лесные продукты». Задание на развитие дыхания «Затуши Костер». Проиграть на прогулке во время подвижных игр туристские должности в походе.

Раздел 1.6. **Дорога зовёт.**

Практика: Музыкально-ритмическая композиция «Весёлые путешественники». Эстафета «Ловкий турист». Спортивное упражнение «Упавшее дерево».

Раздел 2Правила передвижения в походной жизни.

Раздел 2.1. **Правило «Идти по слабейшему».**

Теория: Знакомство детей с правилами туристов. Повторение правил поведения на природе, рассматривание иллюстраций о правилах поведения в природе, в походе. Как должна передвигаться группа на маршруте. «Туристский строй». Обязанности направляющего и замыкающего. Как избежать падения и ушибы. Правила взаимопомощи и выручки.

Практика: Мультфильм «Ох и Ах идут в поход». Создание карты-маршрута. Игры «Не сверни», «Следопыты», «Казаки – разбойники», «Идти по следу».

Раздел 2.2. **Правила свистка.**

Практика: «Составь сигнал SOS»- познакомить с правилом свистка; (три коротких - три длинных - три коротких (SOS), Игры соревновательного характера: «то быстрее подготовит костер», «Вкусный обед», «Поставь палатку», «Лесные продукты».

Раздел 2.3. **Правила поведения на природе «После нас чище, чем до нас».**

Практика: Прогулка за территорию детского сада. Взаимодействие человека и природы. Правила поведения в местах отдыха (в скверах, парках, на пляж). Обсуждение того, что непозволительно делать с природой («Вот это – ели, а здесь... ели!»). Игры из картотеки «Весёлый рюкзачок» на закрепление навыков общественного поведения.

Раздел 2.4. **Бивак туриста.**

Теория: Беседа «Бивачные работы». Требование по охране природы при организации привалов во время походов. Утилизация бытовых отходов и мусора. Питьевой режим во время туристской прогулки и экскурсии. Устройство и оборудование стоянки туристов на берегу водоема. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии.

Практика: Игры из картотеки «Весёлый рюкзачок». Игра «Выбор места установки палатки в туристском походе».

Раздел 3. Азбука туристско-бытовых навыков

*Раздел 3.1***Личное и групповое снаряжение юного туриста.**

Теория: Беседа. Групповое снаряжение туриста. Специальное снаряжение туриста. Кто такие знатоки? Кем ты будешь в походе? Почему? Обязанности знатоков. Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки (экскурсии) в зимнее время (межсезонье). Требование к обуви и одежде для туристских мероприятий зимой. Личная посуда туриста. Походное снаряжение: рюкзак, посуда, спальный мешок, коврик для отдыха и сна. Групповое снаряжение: палатка, компас, походная посуда, спички, аптечка, спортивный инвентарь. Беседа «Кем ты будешь в походе?». Просмотр презентации «Личное туристское снаряжение». Просмотр иллюстраций «Что в наших рюкзаках?».

Практика: Игра «Определи на картинке туристское снаряжение». Игры соревновательного характера: «Кто быстрее подготовит костер», «Вкусный обед», «Поставь палатку», «Лесные продукты».

Раздел 3.2. **Рюкзак и его особенности. Укладка рюкзака.**

Теория: Беседа о туристском рюкзаке и его особенностях (конструкция и название деталей: ремни, карманы, регуляторы, застежки, спинка). Знакомство с видами туристских рюкзаков рюкзак.

Практика: Игра «Что я возьму с собой в поход». Д/и «Секрет рюкзака». Дидактическая игра «Расскажи о предмете». Игры - эстафеты, отгадывание туристских загадок.

Раздел 3.3. **Питание туриста. Требования к продуктам и упаковке для перекуса.**

Теория: Значение правильного питания в походе. Какие продукты берут с собой в поход туристы. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практика: Мультимедийные презентации: «Здоровая пища», «Продукты для перекуса». Д/и «Отбери посуду для похода». Дидактическая игры: «Я возьму с собой в поход», «Четвертый лишний».

Раздел 3.4. **Знакомство с компасом.**

Теория: Знакомство детей с компасом, с историей появления компаса, для чего нужен компас и как им правильно пользоваться.

Практика: Игра с компасом «Найди клад».

Раздел 3.5.**«Дом туриста».**

Теория: Основные правила установки палатки и выбора места, какие приспособления надо для того, чтобы поставить палатку, для чего используется палатка.

Практика: Сбор и разбор палатки (последовательность*).* Игра соревновательного характера «Поставь палатку». Игра - эстафета «Туристические препятствия».

Раздел 3.6. **Типы костров.**
Теория: Самые простые типы костров, которые могут соорудить дошкольники, это «шалаш», «колодец», «таежный». Каждый имеет свое предназначение.
Практика: Игры соревновательного характера: «Кто быстрее», «Сложи костер».

Раздел 4. Юный топограф

Раздел 4.1. **Экологическая тропа**
Практика: Прогулка по экологической тропе. Рассматривание карты с экологическим маршрутом и условными знаками.
Практическое упражнение «Нарисуй условные знаки», упражнение «Разгадай кроссворд», Игры - эстафеты: «Какие знаки тебе встретились в пути?», «Найди по знакам», «Отметь на карте свое местонахождение», «Что ты заметил?».
Раздел 4.2. **Записки Старого Пирата**
Практика: Практическое занятие по составлению планов: («Составь план спальной комнаты», «Составь план раздевальной комнаты», «Составь план детской комнаты в вашей квартире».) П/и: «В поисках сокровищ» (находить дорогу по ориентирам». Дидактические игры: «Где план, а где рисунок? «Игра «Назови правильно».
Раздел 4.3. **Как дети Умке помогли**
Теория: Представление детей о сторонах горизонта (север, юг, запад, восток), знакомство их с устройством и работой компаса, определение стороны горизонта по компасу и как можно без компаса определить стороны горизонта? (по солнцу, по коре отдельно стоящих деревьев, по хвойным деревьям, по смоле, по ягодам и фруктам, по муравейникам, по снегу).
Практика: Эксперимент «Сила магнита». Слушание аудиозаписи «Колыбельная Медведицы», игра «Поможем Умке добраться домой».
Игра - эстафета «Туристические препятствия», «Путешествие по реке».
Раздел 4.4. **Топографическая карта. Топографические знаки**
Теория: Топографическая карта, простейшие топографические знаки. План детского сада, улицы, маршруты. Рассказ о том, зачем нужно ориентироваться. Беседа. Различие то познаков на рисунке и плане. «Изготовление топографических знаков».
Практика: Составление плана детского сада, улицы. Работа с планом детского сада и прилегающей территории. Игры – состязания на местности «Найди клад», «Где находится?» и др., дидактические игры (кубики, лото, мозаика др.). Работа с топографической картой: как изображается река, озеро, лес и т.д.; дидактические игры (разрезанное лото, кубики). Игра «Простейшие элементы ориентирования» по топографическим знакам: домино, лото, «забавный рисунок», «ошибка топографа» и т.д.

Раздел 5. Туристское ориентирование.

Раздел 5.1. **Найдём ключик**

Теория: Ориентирование в ограниченном и открытом пространстве по местным признакам, с помощью готового плана используя достаточно сложные схематические изображения.
Практика: Дидактическая игра «Найди место игрушке» Практическое занятие — экскурсия по групповой комнате с опорой на план. Подвижные игры: «Найди и промолчи», «Кто больше соберёт», «Цветные автомобили», «Найди свой дом», «Где звенит?», «Чьё звено скорее соберётся!»
Раздел 5.2. **Знакомство с компасом «Нам преграды не страшны»**
Теория: Определение сторон горизонта. Беседы «Как работают с компасом?», «Волшебная стрелка».
Практика: Игра – эстафета «Ловкий турист». П/и: «Прогулка с компасом»
Раздел 5.3. **Ориентирование на листе бумаги**
Практика: «Найди место игрушке» (правильно определять углы, стороны и центр листа бумаги), «Нарисуй игрушки на листе бумаги» (с опорой на рисунок-образец), «Нарисуй игрушки на листе бумаги» (с опорой на реальные предметы, расставленные на столе). Игровые задания: «Ищи клад», «В гости к дядюшке АУ», «Таежные Робинзоны». П/и: «Юные ориентировщики». Полоса препятствий.
Раздел 5.4 **Ориентирование по экологической тропе**
Практика: Игровое упражнение «Найди направление», «Что у тебя за спиной, справа, слева». Игровые упражнения «Где спрятано», «Найди, узнай и назови растения», «Перейди болото по кочкам». Подвижные игры: «По следам и приметам», «Верный глаз», Будь внимателен», «Мы - следопыты», «Точно по карте», Игра - соревнование на ориентировку по территории детского сада.

Раздел 6. Хочу все знать

Раздел 6.1. **Помоги Незнайке**
Теория: Беседа о теплопроводимости материалов; правила безопасности при контакте с горячими предметами и огнём, знакомство со способами тушения огня.
Практика: Серия опытов: «Какой материал скорее нагревается», «Воздух и огонь». Рисование сигнальных знаков «Огонь!».
Раздел 6.2. **Будь природе другом**
Теория: Беседа о свойствах увеличительных приборов (представления о способах разжигания костра).
Практика: опытно-экспериментальная деятельность с увеличительными приборами. Игра - драматизация «Как зверюшки лес спасали», П\и «Садовник», Д\и «Что за птица», «Кто живёт в лесу?», «Деревья».

Раздел 7. Если хочешь быть здоровым

Раздел 7.1. **Гигиена на привале при организации перекуса**
Теория: Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках при организации перекусов.

Практика: Эстафеты соревновательного характера: «Пора в поход», «Разберись сам», «Отметь на карте свое местонахождение», «Что ты заметил?», «Что тебе встретилось в пути?», «Смотри, запомни, расскажи».

Раздел: 7.2. **Оказание первой доврачебной помощи** (при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях). **Состав аптечки для туристской прогулки.**

Теория: Беседа с медсестрой об оказании медицинской помощи. Оказание первой медицинской помощи (перевязки). Что такое походная медицинская аптечка.

Практика: Мастер - класс от медсестры по оказанию первой доврачебной помощи: «Ошибка туриста», «Разложи и объясни», «Найди пару», «Опасные ситуации в походе», «Собери аптечку для похода».

Раздел: 7.3. **Виды носилок. Переноска пострадавшего**

Теория: Беседа «Для чего нужны носилки», изготовление разных видов носилок.

Практика: Подвижная игра «Перенеси пострадавшего «Эстафета с элементами соревнования: «Трудное препятствие».

Раздел 8. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

Раздел: 8.1. **Установка палатки**

Теория: Отгадывание загадок на туристическую тему. Показ иллюстраций с изображением разных видов палаток.

Практика: Тренинг по установке и снятия палатки (простой двухместной). Соревнования по командам «Кто быстрее установит и снимет палатку».

Раздел: 8.2. **Туристские узлы и их назначение (прямой узел, стремя, контрольный узел, булинь)**

Теория: Показ техники вязания узлов.

Практика: Мини - соревнования по вязанию туристских узлов из веревок разной и одинаковой толщины. Игры: «Какой узел», «Угадай и расскажи». Игры из картотеки «Весёлый рюкзачок».

Раздел: 8.3. **Различные переправы (параллельная, навесная, маятник, бревно, кочки)**

Теория: Виды препятствий. Правила безопасности.

Практика: П/и «Полоса препятствий».

Прохождение полосы препятствий, самостоятельная организация страховки: преодоление естественных препятствий, лёгкая ритмичная ходьба и бег с сохранением направления и темпа в колонне, перестроение на месте в движении, равнение в колонне, шеренге, по кругу, соблюдая правила безопасности. Игры соревновательного характера: «Кто быстрее до флажка», «Бездомный заяц», «Кто самый метки?», «Парный бег», «С кочки на кочку» «Поменяй предмет».

Раздел: 8.4. **Техника преодоление крутых склонов (спуски, подъемы)**

Теория: Знакомство с техникой преодоления крутых склонов. Рассматривание иллюстраций склонов.

Практика: «Полоса препятствий. Игры: «Угадай и покажи», «Мы собираемся в поход» (на участке д\с), практические упражнения в тур. зоне

на экологической тропе детского сада.
Раздел: 8.5. **Типы костров**
Теория: Беседа «Виды костров», демонстрирование иллюстраций.
Практика: Игра «Сложи костер по схеме и определи его вид».
Игра: «Разложи костер». Игры соревновательного характера: «Кто быстрее подготовит костер», «Вкусный обед».
Раздел: 8.6. **Туристский поход «В поисках Колобка»**
Практика: Пешая прогулка-поход на природу. Закрепление и обобщение знаний детей по элементарным туристским умениям и навыкам.
Раздел: 8.7. **Соревнования по детскому туризму «Гора Здоровья»**
Практика: Викторина, эстафета (укладка рюкзака, вязка простых узлов, раскладывание и складывание палатки, верёвочная КТД (контрольно-техническая дистанция). Игры «Лучший костровой», «Строим дом», «Кто первый», «Собери флажки», «Эстафета с обручами», «Не задень предмет».

1.4. Планируемый результат.

В результате освоения образовательной программы обучающиеся узнают:

- правила поведения во время занятий подвижных игр;
- типичные виды растений и животных края, что такое лес, что такое «Красная книга»;
- название своей улицы и микрорайона (поселка);
- характерные признаки различных видов туризма;
- что такое «нормы и правила поведения в природе»;
- слова предметы: турист, палатка, котелок, спальный мешок, рюкзак;
- слова действия: поход, привал, преодоление, тренировка.

научатся:

- выполнять самостоятельно основные гигиенические процедуры;
- соблюдать правила безопасности во время игр в природных условиях, избегать возможных травм;
- соблюдать правила поведения в общественных местах;
- определять типичные виды растений и животных края по описанию, по внешнему виду, по иллюстрированному материалу;
- выполнять правила сбора гербарного материала: листьев, плодов и семян;
- определять север, юг с помощью компаса;
- изображать основные условные знаки;
- описывать местоположение своего дома, улицы, поселка;
- с помощью взрослых укладывать рюкзак, укладываться в спальник.

РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Дата	Место проведения	Форма контроля
1.	**Азбука юного туриста**						
1.1	1.Понятие о туризме, туристах, виды туризма	1	15.55-16.25	рассказ, беседа	04.09.2024	спортивный зал	-
1.2.	Основы безопасности туристов	1	15.55-16.25	диалог	11.09.2024	спортивный зал	опрос
1.3.	Люби и знай, свой край родной	1	15.55-16.25	экскурсия	18.09.204	прогулочный участок	наблюдение
1.4.	Природа родного края	1	15.55-16.25	соревнование	25.09.2024	прогулочный участок	практическое задание, игра-эстафета
1.5.	Туристские обязанности	1	15.55-16.25	беседа	02.10.2024	прогулочный участок	опрос практическое задание
1.6.	Дорога зовёт	1	15.55-16.25	беседа	09.10.2024	спортивный зал	Наблюдение
2	**Правила передвижения в походной жизни»**						
2.1	Правило: «Идти по слабейшему»	**1**	15.55-16.25	беседа	16.10.2024	прогулочный участок/спортивный зал	практическое задание
2.2.	Правило свистка	**1**	15.55-16.25	экскурсия в парк	23.10.2024	практическое задание	игра-соревнование
2.3.	Правила поведения на природе «После нас	**1**	15.55-16.25	игры-	30.10.2024	прогулочный	практическое

	чище, чем до нас»			упражнения		участок/спортивный зал (по состоянию погоды)	задание
2.4.	Бивак туриста	**1**	15.55-16.25	виртуальная экскурсия	06.11.2024	спортивный зал	игра-соревнование
3	**Азбука туристско - бытовых навыков**						
3.1.	1.Личное и групповое снаряжение юного туриста	**1**	15.55-16.25	мультимедийное представление материала	13.11.2024	спортивный зал	игра-соревнование
3.2.	Рюкзак и его особенности. Укладка рюкзака.	**1**	15.55-16.25	диалог	20.11.2024	спортивный зал	игра–эстафета
3.3.	Питание туриста. Требования к продуктам и упаковке для перекуса (здоровая пища).	**1**	15.55-16.25	беседа	27.11.2024	спортивный зал	выполнение практических заданий
3.4.	Знакомство с компасом	**1**	15.55-16.25	беседа	04.12.2024	спортивный зал	выполнение практических заданий
3.5.	«Дом туриста». Основные правила установки палатки и выбора места.	**1**	15.55-16.25	соревнование	11.12.2024	спортивный зал	игра–эстафета
3.6.	Типы костров	**1**	15.55-16.25	соревнование	18.12.2024	спортивный зал	Эстафета
4	**Юный топограф**						
4.1.	Экологическая тропа	**1**	15.55-16.25	соревнование	15.01.2025	спортивный зал	игра–эстафета
4.2.	Записки Старого Пирата	**1**	15.55-16.25	беседа	22.01.2025	спортивный зал	практическое задание по составлению плана
4.3.	Как дети Умке помогли	**1**	15.55-16.25	соревнование	29.01.2025	спортивный	игра–эстафета

						зал	
4.4.	Топографическая карта. Топографические знаки	**1**	15.55-16.25	беседа	05.02.2025	спортивный зал	выполнение практических заданий (топографические игры)
5	**Туристское ориентирование**						
5.1.	1. Найдём ключик	**1**	15.55-16.25	беседа	12.02.2025	спортивный зал	практическое задание
5.2.	Знакомство с компасом «Нам преграды не страшны».	**1**	15.55-16.25	соревнование	19.02.2025	участок/спортивный зал (по состоянию погоды)	игра–эстафета
5.3	Ориентирование на листе бумаги	**1**	15.55-16.25	соревнование	26.02.2025	участок/спортивный зал (по состоянию погоды)	выполнение практических заданий
5.4.	Ориентирование по экологической тропе	**1**	15.55-16.25	виртуальная экскурсия	05.03.2025	участок/спортивный зал (по состоянию погоды)	выполнение практических заданий
6	**Хочу все знать**						
6.1.	Помоги Незнайке	**1**	15.55-16.25	исследовательская деятельность	12.03.2025	спортивный зал	выполнение практических заданий
6.2.	Будь природе другом	**1**	15.55-16.25	исследовательская деятельность	19.03.2025	спортивный зал	выполнение практических заданий
7	**Если хочешь быть здоровым**						
7.1.	Гигиена на привале при организации перекуса	**1**	15.55-16.25	беседа	26.03.2025	спортивный	игра–эстафета

						зал	
7.2.	Оказание первой доврачебной помощи (при порезах, ссадинах, ушибах, мозолях). Состав аптечки для туристской прогулки.	**1**	15.55-16.25	соревнование	02.04.2025	спортивный зал	соревнования по медицине
7.3.	Виды носилок. Переноска пострадавшего	**1**	15.55-16.25	соревнование	09.04.2025	спортивный зал	эстафета с элементами соревнования
8	**Азбука спортивно-оздоровительного туризма**						
8.1.	Установка палатки	**1**	15.55-16.25	соревнование	16.04.2025	прогулочный участок	соревнование
8.2.	Туристские узлы и их назначение (прямой узел, стремя, контрольный узел, булинь)	**1**	15.55-16.25	практическая	23.04.2025	прогулочный участок	мини-соревнования по вязке узлов
8.3.	Различные переправы (параллельная, навесная, маятник, бревно, кочки)	**1**	15.55-16.25	соревнование	30.04.2025	прогулочный участок	полоса препятствий
8.4.	Техника преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).	**1**	15.55-16.25	соревнование	07.05.2025	прогулочный участок	игра-эстафета
8.5	Типы костров	**1**	15.55-16.25	беседа	14.05.2025	прогулочный участок	выполнение практических заданий
8.6.	Туристский поход «В поисках колобка»	**1**	15.55-16.25	экскурсия	21.05.2025	тур зона на экологической тропе	выполнение практических заданий, контрольные нормативы
8.7.	Соревнования по детскому туризму «Гора Здоровья»	1	15.55-16.25	экскурсия	28.05.2025	парк	эстафета, контрольные нормативы

2.2. Условия реализации программы

Интегративным результатом реализации дополнительной общеразвивающей программы является создание комфортной развивающей образовательной среды: – обеспечивающей высокое качество образования, его доступность, открытость и привлекательность для учащихся, их родителей (законных представителей) и всего общества, духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся; – гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся; – комфортной по отношению к учащимся и педагогическим работникам.

Для этого необходимо, чтобы учебный процесс по программам дополнительного образования осуществляется в кабинетах, спортивном зале на базе образовательного учреждения, на прогулочных участках образовательного учреждения и за пределами учреждения (районном музее, парковой зоне села и т.д.)

Формы и режимы занятий: Особенностью организации учебного процесса по туризму и краеведению является динамичность ее форм. Принципиальное изменение форм организации занятия заключается в том, что занятие по возможности, переносится в ту среду, которая изучается (парк, лес, водоем, участок детского сада, музей, улица, дом, место отдыха и т. д.). Как можно больше экскурсий, целевых прогулок, тематических игр и праздников на воздухе, для расширения образовательного пространства. В ходе воспитательной работы происходит изучение систем правил поведения и жизнедеятельности детей.

Формы образовательной деятельности, используемые на занятиях: групповые, индивидуальные, комбинированные, экскурсии, прогулки, подвижные игры, тематические игры с элементами туристской техники, игры по ориентированию, соревнования – эстафеты.

Реализация программы возможна при соблюдении следующих **условий:**

Организационные:

- создание системы взаимодействия всех субъектов физкультурно-оздоровительной и профилактической деятельности (учащиеся, воспитатели, родители и медицинские работники);
- организация познавательно-двигательной деятельности с использованием средств туризма в работе с учащимися.

Физкультурно-оздоровительные:

- наличие комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей и их физического развития;
- организация мониторинга состояния здоровья и физического развития;

Психолого-педагогические:

- организация туристических мероприятий;
- обогащение знаний по краеведению;

- экологическое воспитание воспитанников;
- пропаганда здорового образа жизни среди учащихся, родителей;
- организация педагогического просвещения родителей;
- активное вовлечение родителей в туристические мероприятия;
- природное и социальное окружение (прилегающие парки, лесные массивы, прибрежная зона, социальные объекты).

Материально-технические:

- насыщенная пространственная предметно-развивающая оздоровительная и образовательная среда для обеспечения физических потребностей и эмоционального благополучия каждого ребенка

Предметно-развивающая среда спортзала	**Предметно-развивающая среда спортивной площадки**
1. Спортивное оборудование для развития основных видов движений: ▪ Гимнастический мостик ▪ Гимнастические скамейки. ▪ Гимнастические кольца. ▪ Канат. ▪ Наклонные доски с петлями ▪ Баскетбольные щиты и корзины. ▪ Лесенка-стремянка ▪ Щиты для метания. ▪ Дуги. Тоннели. ▪ Стойки для прыжков. ▪ Набивные мячи. ▪ Мешочки для метания. 2. Физкультурный инвентарь для общеразвивающих упражнений: ▪ Кегли, кубики. ▪ Гимнастические палки, обручи. ▪ Флажки, платочки, погремушки. ▪ Гантели, мячи, скакалки. 3. Физкультурный инвентарь для спортивных игр: ▪ Самокаты. ▪ Городки. Кольцебросс. ▪ Баскетбольные, футбольные мячи. ▪ Клюшки и шайбы. ▪ Набор для бадминтона и тенниса. 4. Инвентарь для профилактики плоскостопия и коррекции осанки: ▪ Мягкие модули. Сухой бассейн. ▪ Резиновый коврик. 5. Магнитофон. 6. CD и аудиоматериал. 7. Наглядно-демонстрационные плакаты, схемы. 8. Стеллажи для хранения оборудования и инвентаря.	Наличие места на спортивной площадке для подвижных игр: футбольное поле, волейбольная площадка. Перечень оборудования для спортивных игр: футбольные ворота 2, баскетбольный щит 2, волейбольная сетка 2, мячи, городки, клюшки, гимнастические палки, бадминтон. Наличие зоны с гимнастическим оборудованием и спортивными снарядами для развития основных видов движений: 1 Перечень оборудования для лазания: Лестница-стремянка (стационарная), тоннель, канат 1. 2 Перечень оборудования для висов, подтягивания: турник 3 (стационарный и подвесной), гимнастические кольца 2, наклонная доска с перекладиной, наклонная лестница 1 (переносная). 3 Перечень оборудования для прыжков: колеса, цветная дорожка для прыжков в длину с места, яма для прыжков в длину с разбега, дорожка для перепрыгивания, перекладины, «классики», выносной материал (длинная и обычная скакалки, резинки). 4 Перечень оборудования для равновесия: колеса, «паутинка», бревно с наклонной доской, дорожка здоровья, лесенка для ходьбы с сохранением равновесия, самокаты, велосипеды. 5 Перечень оборудования для бега: беговая дорожка 3 шт. (10м, 30м, 90м), выносные стойки для бега между предметами. 6 Перечень оборудования для метания: щит для метания в горизонтальную и вертикальную цели, выносные щиты для

	метания в вертикальную цель, кольцебросы, дорожка для метания на дальность.

- личное и групповое туристское снаряжение (рюкзак, коврик, компас, карта местности, веревка, термос, кружка).

Информационное обеспечение:

- профессиональная и дополнительная литература для педагога, учащихся, родителей;

- наличие аудио-, видео-, фотоматериалов, интернет-источников, плакатов, чертежей, технических рисунков.

Доступ в Интернет; оборудование: компьютер, микрофон, колонки; мультимедийный проектор и экран (или интерактивная доска).

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Интерактивная доска	1
2.	Экран	1
3.	Ноутбук (для педагога)	1
4.	Проектор	1

Кадровое обеспечение. Успешную реализацию программы может обеспечивать педагог, при тесном взаимодействии всех субъектов образовательного процесса: воспитателей, родителей, музыкального руководителя, медицинских работников, методической службы детского сада, социальных партнеров.

Квалификационные требования к педагогу: педагог может не иметь квалификационной категории, но должен обладать следующими качествами: опыт работы с детьми дошкольного возраста, знание их возрастных особенностей;

- умение в доступной для родителей форме рассказывать о закономерностях и роли периода раннего детства в развитии человека-личности;

- способность дать консультацию родителям по вопросам воспитания и развития ребенка;

- чуткость, эмоциональность, внимательность к детям и родителям во время занятия.

2.3. Формы аттестации

Способы проверки выполнения программы: тестирование, наблюдения, собеседование, творческие задания, игры-соревнования, викторины, эстафеты.

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в соревнованиях;

- конкурсах, викторинах.

2.4. Оценочные материалы

Оценивание качества учебной деятельности представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование. Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в

Российской Федерации». Оценивание качества, т.е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой программы направленно в первую очередь на оценивание созданных МБДОУ «Дельфин» условий в процессе образовательной деятельности. Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых МБДОУ «Дельфин». Цель: отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы.

Проводимый мониторинг – это выявление знаний, простейших туристических умений и навыков, двигательных способностей детей и потребности к здоровому образу жизни.

Выделяются следующие области педагогического обследования:

- Физическая подготовленность учащихся.
- Основы туристической подготовки учащихся.
- Основы безопасности жизнедеятельности.
- Участие родителей и детей в мероприятиях по воспитанию здорового ребёнка.

Основными методами педагогического обследования является наблюдение, беседа, выполнение тестовых заданий, анкетирование.

Результаты педагогического обследования представляются в виде трёхуровневой шкалы: низкий, средний, высокий.

Низкий уровень – представляет собой тот факт, когда учащийся не всегда справляется с заданием самостоятельно, даже с небольшой помощью взрослого.

Средний уровень – выполняет задание с небольшой помощью взрослого.

Высокий уровень – учащийся самостоятельно выполняет предложенное задание.

Мониторинг эффективности реализации программы «Юный турист» проводится 2 раза в год: на начало учебного года с целью выявления уровня знаний учащихся, простейших туристических умений и навыков, на конец учебного года, с целью сравнения полученного и желаемого результатов.

Система мониторинга педагогического обследования результатов освоения программных требований по физической культуре *(приложени*

Показатели подготовленности учащихся 6-7 лет к туристической прогулке

Показатели развития	Уровни		
	Низкий уровень	**Средний уровень**	**Высокий уровень**
Физическая подготовленность (*приложение 2)*			
Овладение дошкольником разнообразными видами ходьбы и применение их в зависимости от условий	С помощью взрослого ребёнок движется по тропинке, применяя рациональную технику ходьбы по травяным, земляным склонам, ходьба, преодолевая подъёмы и спуски	По словесному указанию взрослого ребёнок движется по тропинке, применяя рациональную технику ходьбы по травяным, земляным склонам, ходьбы, преодолевая подъёмы и спуски	Ребёнок технически грамотно преодолевает разнообразные сложные препятствия (ручей, бревно, кусты, склон), применяет приёмы страховки, соблюдая элементарные приёмы безопасности
Овладение дошкольником техникой выполнения прыжков, метания и подлезания под предметы	Не владеет техникой выполнения разных видов прыжков (с места, в длину, высоту), метания (вдаль, в цель) и подлезание под предметы	По рекомендациям взрослого ребёнок выполняет правильно все виды прыжков (с места, в длину, высоту), метания (вдаль, в цель) и подлезание под предметы	Самостоятельно, точно и уверенно выполняет все виды прыжков (с места, в длину, в высоту), метания (вдаль, цель) и подлезание под предметы
Основы туристической подготовки *(приложение 3)*			
Формирование умения организовывать и проводить подвижные игры на туристические темы	Ребёнок не проявляет инициативы в организации и проведении игр на туристическую тематику	С помощью взрослого ребёнок организует и проводит игры на туристическую тематику	Ребёнок охотно и активно включается в игру. Самостоятельно организует игру на туристическую тематику
Формирование у дошкольников умения ориентироваться в лесу с помощью туристических атрибутов (маршрутные схемы, карты, планы) по расположению природных объектов	Ребёнок испытывает затруднения в ориентировке в лесу, с помощью маршрутной схемы, карты, планы по расположению природных объектов (солнце, муравейник, деревья)	Ребёнок с небольшой помощью взрослого ориентируется в лесу по маршрутной карте, плану, схеме и по расположению природных объектов (солнце, муравейник, деревья)	Ребёнок самостоятельно ориентируется по маршрутной карте, компасу и солнцу

Овладение умением правильно укладывать рюкзак	Укладывает с помощью взрослого рюкзак	Ребёнок укладывает рюкзак по словесному указанию взрослого	Ребёнок самостоятельно укладывает рюкзак
Овладение словами – предметами на туристическую тематику	Ребёнок с помощью взрослого называет слова на туристическую тематику	Ребёнок самостоятельно называет слова на туристическую тематику, но затрудняется раскрыть их смысловое значение	Ребёнок самостоятельно называет слова – предметы на туристическую тематику и объясняет их значение
Овладение дошкольником навыков укладке сушняка для костра	Ребёнок с помощью взрослого укладывает сушняк для костра. Затрудняется в названии видов костров (колодец, шалаш, таёжный и т.д.)	Ребёнок затрудняется уложить сушняк для костра. Называет виды костров (колодец, шалаш, таёжный и т.д.)	Ребёнок правильно укладывает сушняк для костра. Называет виды костров (колодец, шалаш, таёжный и т. д.)
Формирование у ребёнка стремления к познанию окружающей природы	Ребёнок не проявляет интереса к исследованию, к установлению причинно – следственных связей, нелюбознателен	Ребёнок задаёт вопросы только в диалоге с взрослым. Устанавливает причинно – следственные связи, экспериментирует в условиях деятельности, возникающей по инициативе взрослого и детей	Ребёнок активно задаёт вопросы, предлагает свои ответы, дискутирует с взрослыми. С удовольствием с взрослыми, с удовольствием экспериментирует с природными материалами. Умеет самостоятельно выстраивать гипотезу. Устанавливать причинно – следственные связи между различными природными явлениями
Формирование основ безопасной жизнедеятельности *(приложение 4)*			
Овладение простейшими способами оказания первой помощи себе и сверстникам	Ребёнок не знаком с способами оказания первой помощи себе и другим при ушибе, порезе и ожоге	Ребёнок имеет представление о простых способах оказания первой помощи себе и сверстнику при ушибах, порезах и укусах насекомых	Ребёнок оказывает первую помощь себе и сверстнику при ушибах, порезах и укусах насекомых
Овладение ребёнком	При напоминании взрослого ребёнок	При напоминании взрослого ребёнок	Ребёнок самостоятельно, без

основных навыков личной гигиены	неохотно выполняет основные гигиенические процедуры (умывание, мытьё рук, соблюдение опрятности внешнего вида, пользование носовым платком)	выполняет основные гигиенические процедуры (умывание, мытьё рук, соблюдение опрятности внешнего вида, пользование носовым платком, уход за глазами)	напоминания выполняет основные гигиенические процедуры (умывание, мытьё рук, соблюдение опрятности внешнего вида, пользование носовым платком)
Формирование у дошкольника умения проявлять заботу о чистоте окружающей среды	Ребёнок проявляет интерес к бережному отношению к природе только после рекомендаций взрослого. Проявляет эмоционально – отрицательное отношение к объектам природы	Ребёнок при напоминании взрослого бережно относится к окружающей природе и поддерживает чистоту во время движения по маршруту	Ребёнок понимает необходимость осторожного обращения срастениям, животными, водой, огнём и т. д. Поддерживает чистоту во время движения по маршруту
Участие родителей и детей в мероприятиях по воспитанию здорового ребёнка			
Активность родителей и детей в туристических прогулках	Не посещают мероприятия с туристической направленностью	Не всегда в системе посещают мероприятия с туристической направленностью	Активное участие родителей и детей в мероприятиях туристической направленностью
Положительное отношение к организации туристических прогулок с дошкольниками	Определяется по результатам анкетирования	Определяется по результатам анкетирования	Определяется по результатам анкетирования

2.5. Методическое обеспечение программы

Учебно-методический комплекс (УМК) для педагога:

п/п	Вид методической продукции	Название
1.	Демонстрационные материалы (наглядные пособия)	Карты: Амурской области, Мазановского района Природа Амурской области Топографические знаки Туристские узлы
2.	Таблицы	Охрана природы
		Сезоны года, изменения в природе
3.	Диагностический материал	Сборник тестовых заданий
4.	Диафильмы:	Г. Скребицкий. «Зайкин год», «Кто как зимует», «Кто как лето проводит». Г. Снегирёва. «Их защищает цвет» . В. Железнова. «Тропа» И. Токматова. «Где спит рыбка» Я. Пинасов. «В зимнюю стужу» С. Маршак. «Двенадцать месяцев».

		Словацкая сказка «У солнышка в гостях» «Лето», «Картины природы и труда в лесной полосе», «Уборка урожая», «Домашние и дикие животные», «В зоопарке», «Уж небо осенью дышало»
5.	Объекты натуральные	Гербарий культурных растений. Гербарий дикорастущих растений. Коллекции плодов, семян, шишек, грибов
6.	Топографические игры, дидактический материал	Карточки условных топографических знаков; Мозаика; Разрезные игры; Топографические диктанты; Кубики; Топографическое лото, домино
7.	Дидактические игры природоведческого содержания	Зоологическое лото. Ботаническое лото. Лото «Где что растёт?», «Цветы». Домино «Ягодка». Лото «Соседи по планете» (о животных: птицы, млекопитающие и т.д.). Лото «Собери шесть» - комплекты карточек: «Домашние животные», «Домашние птицы», «Звери лесов», «Птицы лесов», «Птицы лесов», «Насекомые» и «Рыбы». Лото «Кто соберёт?» – комплекты карточек: «Овощи», «Фрукты», «Ягоды», «Грибы», «Цветы», «Плоды и листья».
8.	Модели	Глобус Земли физический М. 1: 30 000 000.

Учебно-методический комплекс (УМК) для детей:

п/п	Вид методической продукции	Название
1.	Схемы, таблицы, рисунки, плакаты	Природа родного края, Основы топографии, Спортивно-оздоровительный туризм
2.	Иллюстрации, слайды	Туристское снаряжение
3.	Видео(аудио)материалы	Спортивно-оздоровительный туризм
4.	Диапозитивы:	«Цветочно-декоративные растения» «Красная книга СССР». Серии: «Лес и его обитатели», «Знакомство с природой», «Времена года в изображении художников»
5.	Видеофильмы	Мультфильм «Маугли»,по мотивам сказки Р. Киплинга Мультфильм «Двенадцать месяцев» по сказке С.Я. Маршака; Мультфильм «Тарзан», Мультфильм «Болото», Мультфильм «Земля до начала времени – 1, 2, 3 и 5» Мультфильм «Снежная королева» по мотивам сказки Г.Х. Андерсена
6.	Картотека загадок, ребусов	Туристско-бытовые навыки юного туриста. Основы топографии
7.	Картотека кроссвордов	Съедобные грибы. Несъедобные грибы. Звери нашего леса. Птицы, которые прилетают первыми. Реки Амурской области. Города Амурской области. Рыбы, обитающие в водоёмах Амурской области. Дикорастущие растения, произрастающие в Амурской области. Лекарственные растения.
8.		Глобус Земли физический М. 1: 30 000 000.

2.6. Рабочая программа воспитания дополнительной общеразвивающей программы «Юный турист»

Цель – обеспечение социального формирования личности: развитие нравственных, умственных, эстетических, трудовых потребностей.

Задачи:

- Формировать дружеские взаимоотношения в группе и между группами;
- Способствовать развитию волевого поведения;
- Влиять на формирование чувства прекрасного;
- Формировать экологические знания, нормы поведения в природном и сельском окружении.

Цели и задачи воспитательной части программы совпадает с основной, так как Программа нацелена на формирование и развитие социально-адаптирующийся личности обучающегося, способного к творческому самовыражению через элементы туристско-краеведческой деятельности.

Виды, формы и содержание деятельности

Физическое воспитание.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью туристской составляющей Программы: подготовка к соревнованиям, походам. Самоцелью физического воспитания является гармоничное физическое развитие обучающегося, а также укрепление ценностей здорового образа жизни, бережного отношения к своему организму. Физическая подготовка идёт в течение всего года обучения: упражнения на выносливость, ловкость и др. в процессе обучения использования туристским снаряжением, овладении навыками преодоления естественных и искусственных препятствий. Итоговое участие во внутренних соревнованиях способствует к повышению самооценки обучающегося.

Нравственно-патриотическое воспитание.

Нравственно-патриотическое воспитание имеет особое место в Программе, так как одной из задач ее является прививание бережного отношения к окружающим людям (в том числе педагогу и сверстникам) и природе. Создание условий для социализации детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе, правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у детей чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества.

Реализуется этот вид деятельности через все занятия: воспитание семейных ценностей через изучение традиций семьи, изучение родного края через экскурсии, изучение истории, особенностей природы и географии, непосредственное прикосновение к природе с использованием туристских навыков.

Социально-личностное воспитание.

Программа подразумевает создание условий для формирования и развития социально-адаптирующейся личности обучающегося, повышения уровня мотивации к самообразованию и саморазвитию.

Этот компонент также реализуется на каждом занятии через предоставление педагогом различных способов и вариантов познания мира (изучение родного края через экскурсии, изучение истории, особенностей природы и географии, непосредственное прикосновение к природе – прогулки по лесу, изучение непосредственное флоры и фауны края и т.д.)

Художественно-эстетическое воспитание.

Художественно-эстетическое воспитание – это целенаправленный, систематический процесс воздействия на личность ребенка с целью развития у него способности видеть красоту окружающего мира, искусства и создавать ее. В него входит воспитание эстетического отношения к природе, труду, общественной жизни, быту, искусству. Реализуется это через:

- посещение выставок, музеев, участие в экскурсиях;
- участие в походах, прогулках по лесу, поход в зоопарк;
- участие в выставках и конкурсах фотографий, рисунков в рамках объединения;
- содействие педагогу в создании эстетической развивающей среды (оформления) в учебном помещении.

Планируемые результаты и формы их проявления

В результате реализации программы воспитания и программы «Юный турист» ребенок будет обладать следующими качествами:

- проявлять интерес к изучению нового в том числе: к истории своей страны, своего края, своего народа и его традициям;
- осознавать свои индивидуальные особенности и возможности, быть способным к критической оценке ситуации;
- осознавать важность сохранности природы, знать и соблюдать правила бережного отношения к природе;
- проявлять эмпатическое и бережное отношение к окружающим и природе (устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми, уметь работать в команде, оказывать помощь тем, кому это необходимо, уважительно относиться к людям иной национальности или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья, уметь соотносить свои желания и стремления с интересами других людей, уважительно относиться к ценностям);
- уметь расположить к себе сверстников и взрослых, заинтересовать их (уверен в себе, открыт и общителен, не стесняется быть в чем-то непохожим на других людей).

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Люби и знай свой край родной	Экскурсия	18.09.2024
2.	Природа родного края	Соревнование игра-эстафета	25.09.2024
3.	Правила поведения на природе «После нас чище, чем до нас»	Игра-эстафета	30.10.2024
4.	Как дети Умке помогли	Соревнования	22.01.2025
5.	Будь природе другом	Исследовательская деятельность	11.03.2025
6.	Туристский поход «В поисках колобка»	Экскурсия	13.05.2025
7.	Соревнования по детскому туризму «Гора Здоровья»	Экскурсия	20.05.2025
8.		Создание туристической тропы на территории МБДОУ «Дельфин»	В течение года

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Авдеева Н., Князева О., Стеркина Р. «Основы безопасности детей дошкольного возраста»: Программа дошкольных образовательных учреждений//Дошкольное воспитание. №3. 1997. С.32-40; №4. 1997. С. 5-
2. Алексеева А.А. «Питание в туристском походе» М.1995.
3.Алиева Т. И., Арнаутова Е. П., Протасова Е. Ю. Безопасность на улице: Программно-методическое пособие. - М: Карапуз, 2009.
4. Антропов К. «Узлы» М. 1994
5.Арнаутова Е. П. Педагог и семья. - М.: Карапуз 2001.
6. Ашиков В.И., Ашикова С.Г. «Семицветик» Программа и руководство по культурно-экологическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста. М. 1997.
7. Бакина Н.А., Серебрякова Т.А. «Помоги себе сам: система работы по воспитанию у детей дошкольного возраста основ ценностного отношения к своему здоровью» Н.Новгород, 2005.
8. Большакова Л.И. «Воспитание у детей любви к родному краю». Юность. 2014.
9. Бочарова Н.И. «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: пособие для родителей и воспитателей» М. 2003.
10. Бочарова Н.И. «Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников: Методические рекомендации» М. 1992.
11. Бочарова Н.И. «Туристские прогулки в детском сад» пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений» М. 2004.
12. Глазачев С.Н., Грехова Л.И. «Экологическое образование в опытах дошкольных учреждений» М., Ставрополь, 1999.
13. Глазырина Л.Д., Овсянкина В.А. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений». М., 2007.
14. Глицинина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей». М., 2007.
15.Голицына Н.С. «Организация краеведо-туристкой деятельности старших дошкольников» М., 1992.
16. Головина О.И., Зайцева Т.С. «Познай себя сам» Методическое пособие по валеологическому образованию дошкольников. Изд. 3-е. Набережные челны,
Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно – досуговые мероприятия». Волгоград, 2008.2010.
17. Грехова Л.И. «В союзе с природой. Эколого-природоведческие игры и развлечения с детьми». М., 2002.
18.Зайцев Г. Уроки Айболита. - Санкт - Петербург, 2009.
19.Зайцев Г. Уроки Мойдодыра. - Санкт - Петербург, 2004.

20.Завьялова Т.П. «Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». 2001. №2 стр. 45-50.
21. Завьялова Т.П. «Методические рекомендации по организации и проведению учебных занятий с использованием подвижных игр в процессе подготовки юных туристов». Тюмень, 1993.
20. Завьялова Т.П. «Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учебно-методическое пособие». Тюмень, 2006.
22. ЗавьяловаТ. П., Авторская программа «Туристята» (двигательная и познавательная деятельность с использованием средств туризма для дошкольников 5-6 лет).2000 год Учебно-методическое пособие под редакцией С.В. Кузнецовой «Туризм в детском саду» - Москва, «Обруч», 2013г.;
23. Земскова-Названова Л.И. «Люби и знай родной свой край: занятия по краеведению с малышами». М., 2006.
24. Ильина Е., Основы туристической деятельности / –М., 2000
25. Климова Т., Таранкова Н. «Мы открываем мир»: Программа экологического образования дошкольников / Дошкольное воспитание. 1996. №7. Стр. 20-25.
26. Колбовкий Е.Ю. «Экологический туризм и экология туризма». М., 2011.
27. Королёва А.Е., Кученева Г.Г. «Экологическая дорожка» Авторская программа /Вестник АсЭкО. 1994. Вып. 3-4. Стр. 3-7.
28. Куликов В.М. «Словарь юного туриста». -М., 2003.
29. Куликов В.М. «Походная туристская игротека» Сборник №2. М., 994.
30. Куприна Л.Е. «Азбука туриста-эколога» М., 1991
31.Мамонова Ю. Н., Педагогическая технология «Краеведо - туристская деятельность в детском саду», - М.,1995;
32.Малышакова В.Е. «Воспитание грамотного пешехода». Сборник методических материалов с детьми дошкольного возраста. Тюмень, 1992.
33. Молодова Л.П. «Игровые экологические занятия с детьми»: Учебно-методическое пособие для воспитателей детских садов. Минск, 1996.
34. Николаева С.Н. «Программа экологического воспитания дошкольников». М., 1993.
35. Николаева С.Н. «Формирование экологической культуры». Старшая группа//Дошкольное воспитание. 1996. №7-9.
36. Николаева С.Н. «Юный эколог». М., 2010.
37.Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.
38.Поломис К. Дети на отдыхе. - Москва, 2005.
39. Потапова Л. «Детям о природе. Экология в играх для детей 5-10 лет». Ярославль, 2000г.;
40. Рыжова Н. А. Экологическое воспитание в детском саду. - М.: Карапуз, 2001.

41.Талм Е. И. Энциклопедия туриста. — М.: «Большая российская энциклопедия», 1993
42. Черемененева А.А., Мельникова А.Ф., Волкова В.С. Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Веселый рюкзачок». -М.: ООО «Русское слово- учебник»,2017.-80с.
43. Петин АК.Н. «Экологические основы экскурсионной и рекреационной деятельности». Белгород, 2012.
44. Приступа Е.И. «Здоровье ребёнка как социальная ценность» // «Знание. Понимание. Умение». 2007. №1.
45. Романова Е.А., Малюшкина А.Б. «Правила дорожного движения для детей дошкольного возраста». М., 2005.
46. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей». М. 1995.
47. Скоролупова О.А. «Занятия с детьми старшего дошкольного возраста по теме «Правила и безопасность дорожного движения». М. 1995.
48. Скорынына Г. «Юный турист» // Дошкольное воспитание. 1999. №6..
49. Соболева А.В. «Загадки-смекалки». М., 2008.
50. Тихомирова Л.Ф. «Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью». Ярославль, 1997.
51. Трубицина С. «Прогулка с детьми. Поиск гармонии с окружающим миром». М., 2002. Стр. 39-46.
52. Шарманова С.Б., Фёдорова А.И. «Развитие познавательных способностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания». 1998. №1, стр. 50-54.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1.Волович, В.Г. Человек в экстремальных условиях природной среды/В.Г. Волович. – М.: Мысль, 1983. – 223 с.
2. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи/В.А.
3. Крутецкая.– СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008. – 64 с.
4. Поломис К. Дети на отдыхе. - Москва, 2005.
5. Потапова Л. «Детям о природе. Экология в играх для детей 5-10 лет». Ярославль, 2000г.;
6. Слиж С. «Вместе весело шагать по просторам». Организация семейных прогулок-походов. Дошкольное воспитание. – 2005. №1.
7. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. - Москва, 2006.
8.Шабанов А. М. Карманная энциклопедия туриста — М.: Вече, 2004
9Шабанов А. М. Карманная энциклопедия туриста — М.: Вече, 2004.
10.Шибаев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? Умеете ли вы предсказывать погоду? Программированные задания. М.: ЦДЮТур МО РФ,1996.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Балабанов, И.В. Узлы / – М.:, 2006. – 80 с.
2. Берман, А.Е. Юный турист/ – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 159 с.
3. Бурцев, В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования/ – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 120 с.
4. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 2011. – 240 с.
5. Садчикова О.Г., Щербакова Ю.В., Зубанова С.Г. Занимательная география/О.Г. Садчикова, Ю.В. Щербакова, С.Г. Зубанова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 252 с.
6. Справочник туриста (сост. Онищенко В.В.). Харьков: Фолио, 2007
7. Цветкова И.В. «Туристятам»: Книжка-раскраска и книжка-подсказка маленьким любителям путешествий». М., 993.
8. Школьник Ю.К., Золотарёва Е.А. «Атлас животных» М., 2011.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

http://doropey.ru/ Школа туризма.
http://youtu.be/4fRML_rtc Песенка весёлого туриста
URL:http://www.obruch/node/825 Горлова Н.А. «Современные дошкольники: какие они//Электронный журнал «Обруч.ru»

Приложение 1

Система оценки результатов освоения программы

Образовательные области	Критерии	Метод/методика	Периодичность/ сроки	Исполнители
Физическая культура	1.Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). 2.Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). 3.Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	Тестовые упражнения, наблюдения. ***Методические пособия:*** 1. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста // Сост. Н. А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н.Н. Бойнович – СПб./1995 2. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М., 2000 3. Система экспертной оценки физического развития и физической подготовленности детей, учащихся, молодежи «Физкультурный паспорт», версия 2.39 для Windows, авторские права: Центр ОМО ФВ ДОМ, 2007.	Сентябрь 02.09 – 13.09 Май 15.05 – 30.05	Воспитатели групп

Приложение 2

Мониторинг физической подготовленности детей

Основы физической подготовки «туристят».

1. Развитие силы:

- с сопротивлением партнера (упражнения в парах);
- с преодолением веса предметов (детские штанга, гантели, набивные мячи, мешочки с песком);
- с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый бинт);
- с сопротивлением внешней среды (бег по траве, песку, воде, в горку, по пересеченной местности, по снегу);
- с преодолением веса собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, лазание по канату, поднимание туловища или ног, выпрыгивание вверх, приседание, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах).

Задачи силовой подготовки

- наибольшее внимание уделять развитию мышц живота и спины;
- чередовать упражнения, способствующие развитию силы различных групп мышц;
- начинать с упражнений, развивающих более мелкие группы мышц;
- регулировать нагрузку, сопротивления, амплитуду повторений. Упражнения тренировочного занятия.

2. Развитие ловкости.

Задача: совершенствовать координацию движений.

Средства: игры - мини - футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, ловишки.

3. Развитие выносливости - одно из важнейших качеств туриста.

Средства развития выносливости: ходьба, кроссовый бег, прыжки, ориентирование, плавание, спортивные и подвижные игры, аэробика.

Для определения развития физических качеств у старших дошкольников используется компьютерная тест-программа «Физкультурный паспорт», разработанная Всероссийским НИИ физической культуры и спорта Центра ОМОФВ Департамента образования г. Москвы, которая включает в себя 6 видов испытаний (тестов), определяющие развитие физических качеств дошкольников **(таблица 1):**

- подтягивание, вис на перекладине – определение силовой и статической выносливости, силы мышц верхнего плечевого пояса;
- прыжок в длину с места – определение динамической силы;
- подъем туловища – определение скоростно-силовой выносливости;
- наклон, вперед сидя – определение гибкости, измеряя подвижность в позвоночнике и тазобедренных суставах, состояние связочно-мышечного аппарата;
- челночный бег 3*10м – определение быстроты и ловкости;
- бег на 30м – определение общей выносливости.

Таблица 1

Тесты для оценки уровня физической подготовленности

Тест	Методика тестирования
Бег на 10 метров с хода	**Цель:** определение скоростных качеств. Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Проводится разметка дорожки по 10-метровым отрезкам. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок от 10-метровой до 20-метровой отметки. Первые 10 метров от старта ребенок разгоняется, набирая максимальную скорость. Педагог включает секундомер в тот момент, когда ребенок пересекает 10-метровую отметку и выключает секундомер, когда ребенок пересекает 20-метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 метров необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.
Бег на 30 метров	**Цель:** определение скоростной выносливости. Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5 метров дальше от линии финиша (30-метровая отметка). Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребенок не тормозил в конце дистанции. По команде «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает позу «высокого старта». Следует команда «марш», и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается. Взрослым во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники. Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека), результаты детей бывают выше.
Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг вдаль двумя руками из-за головы из исходного положения стоя	**Цель:** определение силы и координации. Тестирование проводится на ровной площадке. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы - параллельно друг другу. Ребенок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребенком для страховки. Дошкольник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат.
Прыжок в длину с места (интегральный тест)	**Цель:** определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны

	быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер. Исходное положение: стопы - слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади руками. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая попытка из 3 попыток. Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.
Наклон туловища вперед из положения сидя	**Цель:** определение гибкости. Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20см. Помощник прижимает колени ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребенок должен задержаться в наклоне не менее 2 сек. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «плюс» (+), если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0). Для проведения теста можно использовать два куба (опоры) для упора ног и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Ребенок старается отодвинуть небольшой кубик, лежащий между стопами, пальцами рук вперед на максимально возможное расстояние. Предоставляется 2 попытки.
Бег на выносливость	**Цель:** определение общей выносливости. Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях. В течение образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15-30 секунд до 1-2,5 минут.

Результаты диагностики фиксируются в индивидуальном протоколе тестирования физической подготовленности, где указывается индекс физической готовности (ИФГ) учащегося, с учетом возрастных нормативов и программой тренировок для развития более отстающих физических качеств **(рис. 1)**.

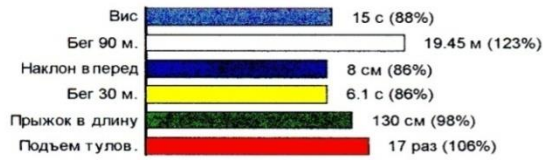
По результатам развития физических качеств детей компьютерная тест-программа автоматически определяет уровень физической подготовленности.

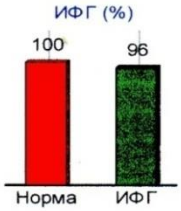
Рисунок 1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
протокол тестирования физической подготовленности

Участник: Шевченко Илья
Группа: Почемучки, Мальчики, мед. осн. и подг.
Дата составления отчета: 08.04.2011

Результаты





Заключение

Очень хорошо!
Ваш уровень физической подготовленности достаточно близок к возрастному нормативу.
Необходима незначительная коррекция планирования учебного процесса.

Наиболее отстающие качества

Гибкость (86%)
Быстрота (86%)

Программа тренировок

РАЗМИНКА

Стоя у опоры (стула): подъемы на носки, перекат на пятки
Продолжительность, секунд: 35

Стоя на месте, ноги врозь, кисти к плечам: вращения локтей вперед и назад
Продолжительность, секунд: 30

Стоя на месте, ноги врозь: имитация движения дровосека
Продолжительность, секунд: 30

Ходьба высоко поднимая колени, доставая коленом локоть разноименной руки
Продолжительность, секунд: 30

Ходьба в среднем темпе на четвереньках со сменой направления
Продолжительность, секунд: 30

Учить полному выдоху: руки в стороны-вдох носом, обхватить себя руками-выдох ртом
Продолжительность, секунд: 30

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Из полуприседа-выпрыжка вверх толчком 2-х ног и махом рук: с отдыхом между сериями
Дозировка: раз: 8 секунд: серий: 3

Спрыгивания с опоры (стул, диван) на мягкий коврик на 2-е ноги: с отдыхом между сериями
Дозировка: раз: 10 секунд: серий: 3

Запрыгивания и спрыгивания 8 раз подряд на возвышенность (свернутый ковер, h до 25 см)
Дозировка: раз: секунд: серий: 4

Бег по комнате (парку) в быстром темпе с отдыхом между сериями
Дозировка: раз: секунд: 40 серий: 3

Упражнение Встать-сесть со стульчика в быстром темпе: сериями
Дозировка: раз: 45 секунд: серий: 3

Ведение мяча (4 м) 1 рукой (в парке) и обратно несколько раз подряд, отдых между сериями
Дозировка: раз: 4 секунд: серий: 4

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба, Расслабление, Отдых.
Продолжительность, минут: 1-2

Приложение 3

Тестовые задания педагогического обследования для выявления туристической подготовки учащихся

(по Н. И. Бочарову «Туристические прогулки в детском саду»)

Ориентировка по карте

Перед походом нужно изучить свой путь. Выделить на карте ориентиры. На любой из карт вверху всегда север. Поэтому её следует выверить по компасу - положить так, чтобы линии меридиан были направлены на север. Ориентировать карту на местности лучше всего по линиям, изображающим дороги. Встать на дорогу и поворачивать карту до тех пор, пока направление дороги на ней не совместится с направлением дороги на местности.

ВНИМАНИЕ! Следите, затем, чтобы расположение и других предметов также соответствовало карте.

Ориентировка по компасу

Положить компас на ладонь или на планшет медленно вращать его так, чтобы северный конец стрелки совпал с нулевым градусом и буквой «С» Если встать лицом туда, куда указывает стрелка, то справа будет восток, слева - запад. Сзади - юг.

ВНИМАНИЕ! Нельзя пользоваться компасом во время грозы, вблизи больших металлических предметов.

Умение правильно укладывать рюкзак

Конечно, рюкзак. Лучше всего с вшитым дном. Он более вместителен и удобен. Широкие лямки меньше режут плечи. Если лямки узки, подшейте их войлоком или фетром. Перед выходом в путь обязательно подгоните лямки по своей фигуре.

Правильно уложенный рюкзак имеет форму боба и прилегает к спине вогнутой стороной. К спине и на дно укладывают мягкие вещи — одеяло, куртку, свитер. Не бойтесь укладывать вещи друг на друга: рюкзак должен расти вверх, а не в ширину.

То, что понадобится в первую очередь, не убирайте вглубь, а положите поближе.

В наружные карманы принято укладывать головной убор, складной нож, спички, растопку, компас, блокнот, кружку, ложку, мыло, туалетные принадлежности, ремонтный набор.

Все имущество туриста находится в рюкзаке. Руки пусть будут свободными, чтобы пользоваться компасом, блокнотом, картой, подстраховать товарища.

Слова – предметы на туристическую тематику:

Турист, палатка, котелок, спальный мешок, рюкзак, компас.

Слова – определения, словосочетания:

Велосипедный, пеший, лыжный, водный туризм, ловкий, смелый.

Слова – действия:

Поход, привал, сбор, преодолевать, тренировка.

Приложение 4

Педагогическое обследование основ безопасной жизнедеятельности детей дошкольного возраста

Педагогическое обследование основ безопасной жизнедеятельности детей дошкольного возраста проводит воспитатель по методике В.Н. Каменева «Напутствие туристу – новичку»; С. В. Дубравина, И.С. Плетминцева «Первая медицинская помощь».

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Укусы насекомых, прикосновения к медузе или ядовитому растению могут вызвать покраснение и легкую опухоль вокруг укуса, а также боль и раздражение кожи.

Насекомые, такие как пчелы, оставляют в ране маленькое жало. Попытайтесь вынуть его пинцетом. Держите пинцет как можно ближе к коже, и вытаскивайте жало. Не сжимайте мешочек на конце жала, так как в нем содержится яд, и он может попасть в ранку. Наложите холодный компресс, чтобы снять боль и опухоль.

В случае укуса другими насекомыми, такими как осы, протрите кожу мылом, водой или стерильными тампонами. На пораженный участок положите лед.

Укусы насекомых в ротовую полость гораздо опаснее, потому что может возникнуть отек горла и затруднить дыхание.

Ваши действия, если это произошло:

- Уложите пострадавшего в восстановительную позицию, если горло очень опухло.
- Дайте ему маленький глоток холодной воды или кубик льда.
- Наложите холодный компресс из сухой ткани и льда на шею, чтобы снять опухоль.
- Позовите на помощь как можно скорее.

РАНЫ

Рана — это порез или разрыв кожи, через которые вытекает кровь, и болезнетворные бактерии могут попасть внутрь организма. Если бактерии попадают в рану, они вызывают ее заражение и в дальнейшем. Одна из самых распространенных инфекций--столбняк. Если вы поранились, то тщательно проверьте сроки вашей прививки -ее нужно делать каждые 10 лет. Небольшие ранки и порезы затягиваются за несколько минут, так как образуются сгустки крови и закрывают их.

Ваши действия при ранении:

- Если вы поранились, вам понадобятся: повязка, мыло, вода, если возможно, марля или антисептик и пара хирургических перчаток.
- Когда вы поранились, нужно очистить ранку и как можно скорее наложить повязку. Это делается в следующей последовательности:

- Вымойте руки и наденьте перчатки. Усадите пострадавшего и временно накройте ранку чистым куском марли или папиросной бумаги, если она у вас есть.

- Возьмите вышеуказанные предметы.

- Промывайте рану струей чистой холодной воды до тех пор, пока рана не очистится. Затем продезинфицируйте кожу вокруг раны, используя мыло и антисептик. Вытирайте рану очень аккуратно, чтобы не разрушить образовавшиеся на ней сгустки крови. Используйте для этого каждый раз только чистые полотенца, иначе вы занесете в рану еще больше грязи и инфекции.

- Вытрите кожу вокруг раны и наложите повязку-пластырь, если рана небольшая.

- Не трогайте рану пальцами.

- Если рана большая и грязная или уже загноилась, пострадавшего в обязательном порядке необходимо показать врачу. Если же в рану попали кусочки стекла или дерева, не пытайтесь вынимать их сами, а сразу же обратитесь к врачу.

Приложение 5

Туристская маркировка — это система специальных условных обозначений, которые наносятся на местные предметы для разметки маршрутов. Маркировка включает различные виды указателей, которые в своих символах, форме, цвете и буквенно-цифровом коде несут необходимую для туриста информацию и помогают ориентироваться на местности.

Главный элемент маркировки - *маршрутная марка* - имеет форму прямоугольника (основной формат - 180-240 мм), на белом поле которого нанесена цветная полоса или квадрат.



Приложение 6

Условные топографические знаки - маленькие рисунки, которые немного похожи на местные предметы, если смотреть на них сверху, на карте показано местоположение отдельных предметов.



Условно все топографические знаки делятся на пять групп:
- Строения и сооружения;
- Дорожная сеть;
- Гидрография;
- Растительность;
- Рельеф.

Все знаки имеют три отличительных свойства - форму, цвет и размер.

Приложение 7

Определение сторон горизонта по компасу

Компас был известен ещё до нашей эры в Китае. Существует множество компасов: ученические, спортивные жидкостные, компас Андрианова и другие.

Наиболее часто используется **компас Андрианова**.



Ориентирование по солнцу

В солнечный **полдень** ваша тень покажет направление на север



Приложение 8

Основные виды костров


1

1) «Колодец».

Два полена кладут на угли параллельно, на некотором расстоянии друг от друга, поперек них - еще два и так далее. Такая конструкция по внешнему виду, действительно, напоминает колодезный сруб. Она обеспечивает хороший доступ воздуха к огню, и поленья обычно равномерно горят по всей длине. Хорошо подходит для приготовления пищи.


2

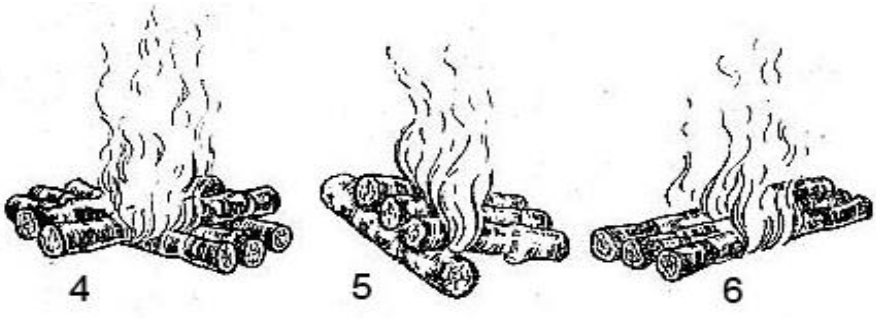
2) «Шалаш».

Этот тип является наиболее распространенным и им пользуются почти все. Как соорудить шалаш? Поленья укладывают на угли наклонно к центру. При этом они частично опираются друг на друга. При такой конструкции костра дрова выгорают в основном в своей верхней части, но зато, благодаря близкому соседству их горящих частей, пламя получается мощным, жарким и концентрированным. Этот костер бывает, выгоден, если нужно вскипятить воду или быстро приготовить что-нибудь в одном ведре, кастрюле, чайнике. Если же надо повесить на огонь не одну посудину, а несколько и, кроме того, желательно, чтобы все было готово одновременно, тогда «шалашик» не подходит. Тут лучше воспользоваться каким-нибудь другим видом костра, хотя бы тем же «колодцем».

3) «Звезда». Поленья укладывают на груду углей с нескольких сторон по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре, и по мере сгорания дров их продвигают ближе к центру. Такая схема удобна для медленного горения и поддержания костра.


3

Хорошо экономит дрова.


4 5 6

4,5,6) «Таежный».

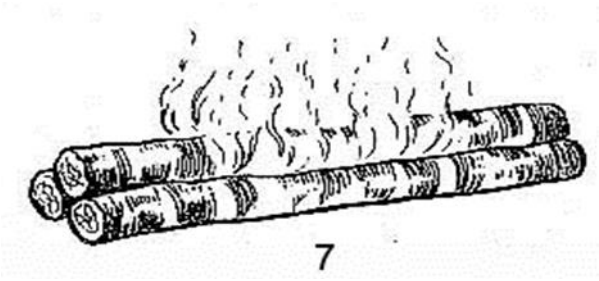
Все три схемы — это разновидности таежного костра.

Костер складывают из длинных поленьев в два ряда, по два-три полена в каждом ряду. Оба ряда пересекаются под некоторым углом. При этом верхний ряд кладут так, чтобы он пересекался с нижним над грудой углей. Место горения

Около углей кладут толстое полено; остальные кладут на него одним концом. Груда углей оказывается под ними.

Три-четыре полена укладывают на угли вплотную или почти вплотную друг к другу. Горение идет по всей длине поленьев, преимущественно в местах их соприкосновения.

Как видим, во всех трех случаях укладка дров в костер совершенно различная. Однако кое-что общее между ними есть. Всегда используется принцип взаимного разогревания горящих поверхностей, разделенных лишь узкими щелями. За счет этого жар усиливается, и между бревнами возникает достаточно сильная вертикальная тяга, хотя они и лежат очень близко друг к другу. Говоря о типах костров, выше везде указывалось, что эти костры складываются из поленьев. Но, конечно, точно такие же костры можно сложить и из не расколотых стволов различной толщины.



7) «Три бревна».

Этот вид костра складывается уже не из отдельных поленьев или чурбаков, а из трех больших бревен длиной 2-2,5 м. Для того чтобы соорудить такой костер, нужны время и силы, но зато он дает много тепла и горит, не требуя новых дров, несколько часов подряд, а если бревна достаточно толстые, то и всю ночь. Прежде чем его разводить, надо иметь достаточно много жарких углей, которые получаются с помощью одного из костров, описанных ранее. Эти угли из компактной кучи надо разворошить и рассыпать узкой полосой длиной 2-2,5 м, соответственно длине заготовленных толстых бревен. Затем нужно набросать поверх углей хворосту. Когда хворост хорошо займется — закатить в огонь слева и справа два из трех приготовленных сухих бревен, оставив между ними расстояние примерно в 1/3 или наполовину диаметра бревна. Угли и горящий хворост окажутся между бревнами. Очень полезно бывает предварительно пройтись вдоль этих бревен с топором и сделать на них по всей длине косые засечки, наподобие тех, которые делают плотники, когда им надо вытесать плоскость. Закатывая бревна в костер, надо повернуть их засечками к огню — так они быстрее разгорятся. Когда они хорошо займутся, на них сверху кладут третье бревно. На нем тоже лучше сделать засечки и, укладывая его, следить, чтобы они были обращены вниз, к огню. Разгораются сухие бревна очень быстро и горят долго (при диаметре 35-40 см или больше — всю ночь). У такого костра можно ночевать даже в сильные мороз.