

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и парусного спорта»**

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
№3 от 31.08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом №1 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**"ПУТЕШЕСТВЕННИКИ"**

Срок реализации программы: 2 года  
Возраст обучающихся: 5-9 лет

Составитель:

**Кроткова Ирина Геннадьевна** -  
педагог дополнительного образования

**Разработана: 2020 г.**

**Редакция: 2022 г.**

**г. Новая Ладога**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Путешественники» туристско-краеведческой направленности разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р), Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

При разработке ДОП «Путешественники» были использованы:

- «Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма» М. ЦДЮТур 1999г.
- Программа работы туристско-краеведческого кружка. Практическое пособие. «Уроки туризма: 1-й год обучения», Голубков В. Н., Баранов М. В.; г. Новая Ладога, 1996.

### **Цель программы «Путешественники»:**

Пропаганда физической культуры, путешествий, туризма, ориентирования и краеведения, как важного средства оздоровления и воспитания подрастающего поколения.

### **Задачи:**

1. Выработать интерес детей 5-9 лет к физическим упражнениям, способствовать развитию двигательных способностей детей через освоение простейших туристских умений и навыков.
2. Способствовать развитию психических процессов и расширить объем знаний в области физической культуры, туризма, ориентирования и краеведения.
3. Развивать положительные черты характера, укрепляя понятия дружбы и взаимовыручки.
4. Вовлечь воспитанников ДОУ к систематическим занятиям физической культурой, туризмом, ориентированием и краеведением по общеобразовательным дополнительным программам последующего уровня.

### **Отличительные особенности программы:**

Программа обладает рядом особенностей, отличающих ее от известных методических рекомендаций по организации туристских мероприятий в дошкольных образовательных организациях.

Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни» ребёнка.

1. Содержание программного материала согласуется с задачами типовой программы воспитания и обучения в дошкольном учреждении носит не только оздоровительный, но и познавательный элемент, способствующий воспитанию личности ребёнка.
2. Запланировано 2-4 практических мероприятий в месяц в соответствии с

традиционными акциями ДООУ, что позволяет незначительно корректировать планы работы педагогов. В достижении основной цели программы участвуют все специалисты и родители. Разработан план работы с родителями.

3. В программе содержится необходимый для работы практический материал.

4. Данная программа может применяться в любом ДООУ благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры, необязательности высокого уровня профессиональной подготовки персонала, но при обязательном добросовестном выполнении рекомендаций.

Программа состоит из двух разделов.

1. «Формирование основ безопасности» - цель данного раздела: обеспечить охрану и укрепление здоровья детей, формирование привычек, полезных для здоровья и правил безопасного поведения во время двигательной активности.

2. «Основы туристской, общефизической и специальной подготовки. Мы – туристы» – цель данного раздела формирование простейших туристических умений и навыков, способствовать развитию интереса детей к туризму.

Программа первого года обучения предназначена для детей старших и подготовительных к школе групп (5-7) лет, второго года обучения для детей подготовительных групп ДООУ и начальных классов общеобразовательной школы. Программный материал прогулок – походов можно использовать и в работе с младшими дошкольниками, если упростить содержание, сократить расстояние прогулок, снизить физические нагрузки.

**Возраст обучающихся**, на которых рассчитана программа: 5-9 лет.

**Наполняемость группы: 10-20 обучающихся.**

**Срок реализации** программы – 2 года, 34 учебные недели в год, 2 ч\нед.

Уровень знаний, умений и навыков у детей определяется по показателям, представленным в диагностической карте.

Все мероприятия являются профориентацией и подготовкой детей к дальнейшим занятиям туристско-краеведческой направленности по общеразвивающим программам.

В программе весь материал расположен следующим образом.

В 1 части излагаются общие вопросы организации и планирования мероприятий, описаны формы и методы работы с детьми.

Во 2 части содержится необходимый для работы практический материал: конспекты комплексных занятий, содержание бесед, туристических прогулок и сценарии развлечений.

Программный материал реализуется в трех организованных формах: учебной, физкультурно-оздоровительной и активном отдыхе.

Учебная работа предполагает познавательные беседы, дидактические игры, конкурсные задания и экскурсии. Продолжительность занятий от 25-35 мин в соответствии с возрастом детей.

Физкультурно-оздоровительная работа представлена в форме туристских прогулок. Время прогулок не регламентируется. Однако педагог должен учитывать предыдущую деятельность детей и знать допустимые для этого возраста физические нагрузки.

Активный отдых – это различные формы туристских развлечений (туристская эстафет, фестиваль походной песни, день здоровья, пешеходный поход выходного дня, туристская прогулка, туристический слет). Туристские праздники проводятся 3 раза в год, продолжительность зависит от места проведения праздника.

Контроль за нагрузкой, получаемой детьми в туристских прогулках в разные сезоны осуществляется в соответствии с типовой программой воспитания и обучения в детском саду. Все мероприятия проводятся с участием родителей.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-го и 2-го ода обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практ.	
2.	Формирование основ безопасности	34	17	17	устный опрос, участие в прогулке
3.	Основы туристской, общефизической и специальной подготовки	34	17	17	устный опрос участие в прогулке
10	ИТОГО	68 часов			

Занятия проходят в форме занимательных игр на туристскую тематику, экскурсий на природу, туристских прогулок и спортивно-оздоровительных праздников и т.д.:

в **осенний период** – краеведческая туристская экскурсия «Следопыты», туристские прогулки по осеннему лесу или парку «Осенняя Краса», туристская прогулка по «Экологической тропе», веселые туристские старты с элементами ориентирования;

в **зимний период** – туристская прогулка по зимнему лесу «Найди Деда Мороза», лыжная туристская прогулка, комплексное занятие, лыжный поход выходного дня;

в **весенний период** – день здоровья «Турист всегда здоров!», «Туристские мульти-старты» с участием родителей, туристская эстафета «Папа, мама, брат, сестра и я – туристская семья!», Фестиваль походной песни, пешеходный поход выходного дня, спортивный праздник;

в летний период – туристские прогулки «По грибы, цветы, да ягоды», «В гости к птицам и зверюшкам», литературная викторина «Бабочка над заливом», туристический слет с участием родителей.

## **1. Организация работы по подготовке и проведению туристических прогулок.**

### **1.1. Значение дошкольного и младшего школьного туризма.**

Человек – часть природы, без взаимодействия с которой его жизнь не может быть полноценной. Благодаря природе развивающийся организм постепенно накапливает здоровье и силы. Мир природы и мир движений, объединяясь, становятся мощным средством разностороннего развития ребёнка в условиях психологического комфорта.

Наша задача – позвать в дорогу, убедить в необходимости маленьких пока путешествий, чтобы укрепить здоровье, обогатить двигательный опыт, наполнить ум и сердце детей драгоценными каплями знаний о прекрасном природном окружении, научить ценить и любить его.

Дети старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста отличаются довольно высокой степенью самостоятельности и организованности, что является непременным условием организации более продолжительной деятельности в природе. **Дошкольный и младший школьный туризм** – решает не только воспитательно-образовательные, но и оздоровительные задачи, совершенствует двигательные способности детей, способствует освоению ими простейших туристических умений и навыков. Туризм как особый вид деятельности человека предусматривает разные организационные формы. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста приемлемой формой организации туризма является туристская прогулка.

Туристические 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, воды. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьба, передвижения на лыжах, на велосипедах) способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечит формирование механизмов эффективной защиты от сердечно – сосудистых и респираторных заболеваний. Туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку при отсутствии у него серьёзных патологий. Универсальность туризма в том, что он всесезонен. Следовательно, можно добиться стойкой динамики снижения заболеваемости детей ОРЗ, ОРВИ и повышения уровня их физической и двигательной подготовленности.

В природных условиях предоставляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт дошкольников. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, природный материал (шишки, камешки, палки) стимулируют двигательную деятельность детей. Во время движения совершенствуются навыки ходьбы по пересеченной местности. Значительные изменения происходят в

совершенствовании в первую очередь выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей.

Опыт походной жизни формирует у дошкольников и младших школьников первоначальные навыки выживания в природе (умение ориентироваться на местности, разбивать лагерь, тушить костёр, оказывать первую помощь пострадавшему и др.). У детей воспитываются самостоятельность, организованность, развивается воля. Изучение основ спортивного ориентирования (знание топографических знаков, работа с компасом, движение по карте) развивает все психические процессы, особенно внимание, мышление, память.

Коллективные прогулки способствуют формированию детского коллектива, в котором все связано одной целью, где ребёнок чувствует свою причастность к общему делу, видит какую пользу он приносит. Прогулки воспитывают у детей **важнейшие нравственные качества**, учат налаживать взаимоотношения между членами группы, развивают в каждом ребёнке организованность, отзывчивость, щедрость, доброжелательность.

Обязательной составной частью туристической прогулки является работа по ознакомлению детей с историей родного края. В процессе восприятия различных предметов, явлений, общественной жизни ребёнок получает богатый чувственный опыт, который необходим для развития его мышления и речи. У детей развивается любознательность, расширяется кругозор, формируются первичные представления о традициях и культуре народов, закладываются основы национального самопознания.

На туристических прогулках дети приобщаются к удивительному миру природы. Не случайно великий русский педагог К.Д.Ушинский считал логику природы самой доступной, наглядной и полезной для ребёнка. Природа воздействует на ребёнка своей новизной, разнообразием, вызывает восторг, удивление, желание проникнуть в её тайны. Умелый воспитатель не упустит возможности обратить внимание детей на красоту пейзажа, на особенности сезонных суточных изменений.

Дошкольный и младший школьный туризм включает в себя ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический, познавательный, прикладной.

## **1.2. Планирование туристических прогулок.**

Специальные педагогические исследования показали целесообразность планирования туристических прогулок в соответствии с циклическим принципом. Данный принцип был разработан научными сотрудниками Центральной детской экскурсионно-туристской станции Минпроса РФ совместно с лабораторией детского туризма НИИ общих проблем воспитания АПН СССР (1985 г.).

В соответствии с сезоном выделяются осенний, зимний, весенне-летний цикл. Каждый цикл – это неразрывное единство трёх взаимосвязанных частей: подготовки, проведения и поведения итогов туристских прогулок.

Предлагаем примерный план годовых нагрузок при организации туристских прогулок с детьми 5-7 лет и 7-9 лет **Приложение №1.**

Предлагается примерный учебно-тематический план двух этапов обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста туристской деятельности.

#### **Приложение №4**

Работа на подготовительном этапе складывается из нескольких направлений: работа с детьми, родителями, педагогами и сотрудниками ДООУ. **Приложение №2.**

Работа с родителями должна проходить в форме коллективных обсуждений занятий туризмом и принятия совместных решений. Видя заинтересованность воспитателя этой работой, его желание оздоровить и сплотить детей, родители, несомненно, откликаются на обращение помочь подготовить своего ребёнка к туристским прогулкам, а может и принять непосредственное участие в их проведении.

Основные разделы работы по взаимодействию с родителями:

- информирование родителей о содержании данной работы (родительские собрания, группы вацап и вконтакте);
- советы родителям по поддержанию единых требований к режиму дня дошкольника (особенно в выходные дни), проведению закаливающих мероприятий, созданию оптимальных условий для удовлетворения потребности малыша в активной двигательной деятельности;
- подготовка одежды и личного походного снаряжения ребёнка. **Приложение №3.**

Целью подготовительного этапа является создание психологического настроя на новый вид деятельности. Перед детьми должна быть поставлена задача как можно лучше подготовиться к предстоящему походу: больше знать, уметь и быть готовым ко всякого рода трудностям и испытаниям.

Чтобы процесс подготовки доставил детям удовольствие, важно осуществлять его через интересную совместную деятельность педагога и детей. Это может быть **свободная беседа**, в ходе которой дети обмениваются имеющимся опытом семейных походов, поездок, делятся полученными впечатлениями.

Подготовить детей к прогулкам можно и на специально отведённых занятиях по познавательному развитию. Необходимо предупредить детей о естественных и искусственных опасностях. Грибы, ягоды, змеи, пауки, могут быть ядовитыми, а в густом подлеске и травостое могут оказаться клещи. Нельзя срывать травинки и отправлять их в рот: поле может быть обработано ядохимикатами.

Необходимо организовать художественно-творческую деятельность детей, направленную на достижение значимого для всех результата. Она может быть связана с изготовлением специальных эмблем и значков для участников похода, подготовкой и оформлением личного и группового снаряжения, разучивания походных песен.

С целью обучения первоначальным основам ориентирования на местности на подготовительном этапе рекомендуется организовать игровые занятия по лепке из пластилина рельефных основ (возвышенностей впадин), рисование отдельных деревьев, леса, реки. Дети старшей группы овладевают простейшими топографическими знаками: графическими изображениями дорожек, тропинок, построек, отдельно стоящих кустарников. Ребята с удовольствием включаются в игру по составлению из разрезанных на кусочки карт по спортивному ориентированию различных фигурок: подобие человека, разных животных. На этом этапе целесообразно обучить детей пользоваться компасом. Целесообразно

так же рассказывать о влиянии сторон света на природные явления с какой стороны растёт мох на деревьях, почему и где восходит солнце.

Хороший образовательный и воспитательный эффект дают специально подобранные дидактические игры, развивающие упражнения, кроссворды, загадки, направленные на усвоение правил безопасного поведения в природе и во время движения по улице, способов ориентировки.

Особое внимание должно быть уделено **физической подготовке** детей туристским прогулкам (общей и специальной). Однако эта работа не должна проводиться в ущерб другим занятиям.

*Общая* физическая подготовка осуществляется в процессе плановых физкультурных занятий: утренней гимнастике, подвижных играх упражнений на прогулке, тематических физкультурных досугах. Необходимо должное внимание уделить упражнениям на укрепление сводов стоп.

Отрабатывается техника ходьбы детей: стопа при ходьбе должна перекачиваться с пятки на носок, а след – быть параллельным направлению движения.

*Специальная* физическая подготовка проводится с целью развития выносливости и подготовки детей к длительным динамическим нагрузкам во время туристских прогулок. Хороший эффект дают дозированная ходьба и ежедневные пробежки, спортивные игры с бегом и прыжками. В целях подготовки к зимним туристским прогулкам следует уделить внимание детям, отстающим в технике ходьбы на лыжах.

С целью специальной технической и тактической подготовки можно провести тренировочный мини – туристский прогулки продолжительностью в старшей группе 25-30 мин. В подготовительной к школе группе и начальной школе – 30-35 минут. Такие прогулки организуются на участке детского сада, школьного стадиона или на прилегающей территории. Для этого могут быть использованы уже имеющиеся экологические тропы. На подобных прогулках отрабатывается умение ходить туристским строем с соблюдением дистанции между участниками, двигаться с рюкзаком, следовать к заданному маршруту (идти по карте, компасу, легенде).

Туристские прогулки, походы могут иметь различные цели.

1. Оздоровительные (закалка, получение запаса бодрости и работоспособности, эмоционально-психологическое воздействие).
2. Спортивно-тренировочные (физическая тренировка, обучение преодолению естественных препятствий, ориентированию на местности, тактике действий в экстремальных ситуациях).
3. Познавательные (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями).
4. Развлекательные (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями).
5. Практические (сбор грибов, ягод, орехов, лекарственных трав).
6. Эстетических (художественно-творческая деятельность на природообрисовании, сочинительство и т.п. общение с друзьями).

В зависимости от главной цели туристские прогулки с дошкольниками и

младшими школьниками делятся на различные виды: спортивно-тренировочные, краеведческие (экологические), прогулки-пленэр, развлекательные.

Структура прогулки определяется, с одной стороны, особенностями физической и умственной работоспособностью дошкольников, а с другой – известными принципами построения туристских походов разной сложности.

Первая часть – организационное начало длительность 5 минут. Цель: сообщить задачи и краткое содержание предстоящей деятельности, проверка состояния снаряжения и готовности к походу.

Вторая часть – движение по разработанному маршруту. Этот этап включает от одного до трёх переходов с кратковременными привалами для отдыха. Во время *первого короткого перехода* организм ребёнка должен «вработаться» в нагрузку. Необходимо предложить полюбоваться пейзажем, запомнить направление движения, сверить его с указателями на карте. Первый привал – *подгоночный* (не более 5 минут). Оценивается реакция детей на нагрузку. На этапе *второго перехода* после непродолжительной ходьбы – можно предусмотреть проведение подвижных игр по ходу движения. Их содержанием могут быть разнообразные виды ходьбы, имитирующие движения зверей, птиц. Второй переход завершается *промежуточным привалом*. Дети могут посидеть, поиграть в дидактические игры экологической направленности, организовывается наблюдения за природными объектами. В содержании третьего перехода включается преодоление естественной полосы препятствий в игровой форме. Количество препятствий 6-8. Для «полосы» можно использовать ходьбу по высокой траве, змейкой между деревьями, подлезание под ветки и т.п. Этот переход является самым насыщенным двигательными заданиями, используется каждый момент, чтобы привлечь детей к оказанию взаимной помощи (подать руку, поддержать).

В зимнее время года содержание двигательной деятельности во время движения по маршруту имеет свою специфику. Пешие туристские прогулки проводятся по выше описанной схеме. Отличием является сокращение длительности отдыха во время промежуточных привалов, а также замена движений, выполнение которых невозможно в зимнем лесу.

Длительная ходьба на лыжах сама по себе представляет достаточно сложное задание для детей, поэтому здесь не нужны дополнительные двигательные умения. Особенностью организации движения по маршруту в лыжных прогулках является более частое проведение коротких привалов.

Третья часть – длительный привал. После продолжительного движения детям следует предоставить возможность мышечного расслабления (около 10 минут). Можно предложить детям отдохнуть на своих ковриках, поотгадывать загадки на туристическую тематику. После отдыха рекомендуется организовать двигательную деятельность детей на поляне через совместные подвижные игры или игры – эстафеты (20 минут), затем самостоятельное занятие по интересам детей.

Оптимально можно планировать одну-две подвижные игры и одно-два игровых упражнения разного характера. Их двигательное содержание должны составлять циклические упражнения. Направленные на тренировку общей выносливости и других физических качеств, развитие ориентировки на местности и наблюдательности. Основным принцип планирования – сезонность. Осенью

подбираются игры с разными видами движений, зимой – спортивные упражнения. В весенне-летний период – планируются спортивные игры.

В самостоятельной деятельности детей используются разнообразные приёмы регулирования двигательной активности детей с разным уровнем подвижности, например: личный пример воспитателя и привлечение к совместной игре, поощрение, внесение в игры детей спортивного инвентаря и физкультурных пособий. Основная задача педагога состоит, в том чтобы создать оптимальные условия для реализации индивидуальных потребностей детей в самостоятельной и совместной со взрослыми и сверстниками двигательной, речевой, художественно – творческой, познавательной деятельности, экспериментировании в соответствии с их склонностями и способностями.

Активный отдых на привале можно сочетать с обучением детей туристским навыкам – расстановка палатки, укладывание костра и тушение его перед уходом. Натянув между двумя деревьями верёвку можно поупражнять детей в вязке туристских узлов.

**План годовых нагрузок при организации туристских прогулок.**

Нагрузка	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
Общее расстояние (км)	1,0	1,5	1,5	2,0	2,0	2,5	3,0	3,0	3,5	4,0	4,5
Продолжительность похода	1ч	1ч	1ч	1ч15мин	1ч 15мин	1ч 30мин	1ч 45мин	2ч	2ч 30мин	2ч 45мин	2ч 45мин

**Модель взаимодействия персонала ДОУ и СОШ в организации туристских прогулок.**

Воспитатель	Инструктор по ФК	Медперсонал (врач, медсестра)	Педагог дополнительного образования и старший воспитатель
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1. Подготовка к туристским прогулкам.</b>			
<p>1. Проводит работу с родителями по подготовке необходимой одежды, обуви, личного туристического инвентаря.</p> <p>2. Осуществляет необходимую психологическую подготовку детей, проводит познавательные занятия, беседы, тематические игры</p>	<p>1. Осуществляет физическую подготовку детей к прогулкам, проводит тематические и сюжетные физкультурные занятия, досуги, тренировочные прогулки по облегченному маршруту.</p> <p>2. Разрабатывает маршруты и составляет конспекты туристских прогулок с учётом сезона и физической подготовленности детей.</p> <p>3. Проводит стартовую диагностику двигательной подготовленности детей.</p>	<p>1. Формирует группы детей на основе состояния здоровья и темпов физического развития.</p> <p>2. Осуществляет контроль за соответствием нагрузки на физкультурных занятиях возможностям детей.</p> <p>3. Комплекует специальную походную аптечку.</p> <p>4. Проводит беседы о правилах безопасного поведения в природных условиях о способах оказания первой медицинской помощи</p>	<p>1. Создают условия для организации нового вида двигательной деятельности в детском саду и школе (оборудование полосы препятствий, приобретение группового туристского снаряжения и др.)</p> <p>2. Осуществляет необходимую работу по повышению квалификации по данному вопросу.</p>

1	2	3	4
<b>2. Проведение туристских прогулок.</b>			
<p>1. Вместе с детьми распределяет туристские должности.</p> <p>2. Контролирует качество подготовки и состояние личного снаряжения, обуви, одежды детей.</p> <p>3. Наряду с инструктором участвует в организации игр и свободных занятий на привале.</p>	<p>1. Проводит вместе с воспитателем туристские прогулки по заранее намеченным и утверждённым маршрутам.</p> <p>2. Осуществляет дифференцированный подход в определении физической и психологической нагрузки, подборе познавательного материала.</p>	<p>1. Осуществляет медицинский контроль за соответствием получаемой физической нагрузки возможностям детей.</p> <p>2. Осуществляет контроль за аппетитом и сном детей.</p> <p>3. при необходимости дает советы по подбору одежды ребёнку в зависимости от погоды и состояния здоровья дошкольника.</p>	<p>1. Обеспечивает участие взрослых (не менее двух на группу) в проведении прогулок.</p> <p>2. Готовит приказ о выходе детей за пределы дошкольного учреждения.</p>
<b>3. Подведение итогов.</b>			
<p>1. Организует выставку поделок из природного материала, рисунков детей, фоторепортажа для родителей.</p> <p>2. Проводит итоговые беседы, игры на закрепление знаний и туристских навыков.</p> <p>3. Создаёт условия на прогулке и в группе для отражения полученных впечатлений в самостоятельной игровой, двигательной, художественно-творческой деятельности.</p> <p>4. Привлекает детей к ремонту личного инвентаря.</p>	<p>1. Наряду с воспитателем участвует в проведении тематического родительского собрания (круглого стола, совместного досуга и п.т.)</p> <p>2. Проводит игровые досуги, слёты, физкультурные праздники.</p> <p>3. Осуществляет итоговую диагностику двигательной активности.</p>	<p>1. Определяют динамику заболеваемости и физического развития детей.</p> <p>2. Дают рекомендации по дозированию нагрузки в последующих прогулках.</p>	<p>1. Организуют итоговые педсоветы (круглые столы) по анализу проводимой работы, обобщают накопленный опыт.</p> <p>2. Поощряют отдельных педагогов за особые достижения в оздоровлении и воспитании детей.</p>

### **Необходимые предметы туристского снаряжения.**

Для непродолжительной туристской прогулки не нужно много специального инвентаря. Но обязательным является приобретением **рюкзака**. Начинающему туристу необходимо сшить заплечный мешок с широкими и мягкими лямками, липучками – застёжками, нарядными и удобными для неокрепшей руки малыша пряжками – автоматами и бегунками.

Вес рюкзака с содержимым для ребёнка 5-7 лет должен составлять 1-1,5 кг., для ребенка 7-9 лет 1,5-3,5 кг.

Для отдыха детей во время привалов необходимо предусмотреть индивидуальные коврики. Длина коврика должна быть не меньше роста ребёнка, ширина – 30-40 см. Наиболее распространенным является пенополиуретановый коврик – сокращенно «пенка». Положенная на снег или на мокрую землю, она не даст замерзнуть за счёт большого количества микропор с воздухом.

Вашему ребенку можно приготовить реп-шнур (в качестве можно использовать обычную бельевую верёвку) длиной около 40 см., с помощью которой он будет учиться вязать простейшие узлы, так необходимые в любом походе.

Отправляясь в поход, предусмотрим одежду и обувь по сезону и погоде.

Обувь ребёнка должна быть разношенной, удобной, позволяющей вставить войлочную стельку и надеть два носка – Х/Б и шерстяной. Это могут быть кроссовки, кеды на толстой подошве. В холодную период это могут быть кожаные зимние сапоги или ботинки.

Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений. Но даже летом не следует надевать короткие шорты, если запланирован поход в лес, чтобы уберечь ноги малыша от укусов клещей, паразитов, царапин и прочих неприятностей. В прохладную погоду рекомендовано иметь ветровую куртку с капюшоном и аналогичного качества брюки. В зимний период – это комбинезон для мальчиков, куртка с капюшоном и брюки на двойном синтепоне для девочек.

Необходимо продумать головной убор. В теплый период – можно использовать спортивную кепку – бейсболку или спортивную панамку. В холодный период – спортивную шапочку. У каждого туриста должны быть запасные рукавицы, носки, даже если группа уходит на двухчасовую прогулку.

## Учебно-тематический план 1 года обучения

	Тема	Цель
Осенний период	1. Пешеходная прогулка: «Юные туристы»	Воспитание интереса детей к туристической прогулке (туризму)
	2. Эстафета туристская	Подготовка к туристическим прогулкам
	3. Беседа: «Я хочу быть туристом» Знакомство с понятиями: турист, палатка, котелок, компас, карта, рюкзак, спальный мешок.	Развитие словаря, овладение простейшими терминами
	4. Веселые туристские старты с элементами ориентирования	Учить самостоятельно, ориентироваться по заранее расставленным контрольным пунктам с использованием электронной отметки
	5. Туристская прогулка в осенний лес «Осенняя Краса»	Познакомить детей с простейшими способами ориентирования, научить правильно, укладывать рюкзак, закрепить правила поведения в лесу
	6. Краеведческая туристская экскурсия «Следопыты»	Учить самостоятельно, ориентироваться по заранее расставленным указателям (флажкам и т.д.)
	7. Беседа по валеологии «Я и мое здоровье»	Учить соблюдать правила безопасного поведения во время игр в природных условиях
	8. Туристская прогулка по «Экологической тропе»	Ознакомление с флорой и фауной нашей местности. Ориентировка на местности
Зимний период	1. Краеведческая прогулка	Знакомить детей с историческими достопримечательностями и культурой родного края
	2. Туристская прогулка по зимнему лесу «Найди Деда Мороза»	Ориентировка по карте с использованием топографических знаков, ознакомление с зимними забавами
	3. Лыжная туристская прогулка	Развитие выносливости, к длительным динамическим нагрузкам
	4. Лыжный поход, посвященный памяти Блокады Ленинграда	Развитие выносливости, к длительным динамическим нагрузкам, воспитание чувства патриотизма
	5. Комплексное занятие по ориентированию по карте и компасу	Закрепить знания с картой и компасом, учить пользоваться электронной отметкой
	6. Беседа «Туристские должности в походе»	Познакомить с правилами поведения в походе

Весенний период	1. День здоровья «Турист всегда здоров!»	Познакомить с правилами поведения в походе
	2. Конкурс «Туристская семья»	Продемонстрировать родителям туристских знаний, умений, навыков детей, обмен опытом семейного воспитания, радость от общения со сверстниками и взрослыми, физическая закалка и тренировка.
	3. Фестиваль «Походной песни»	Прививать интерес к песенному творчеству, воспитание коммуникативных качеств, радость от общения с друзьями.
	4. Беседа: «О туризме и туристах». Знакомство с понятиями: привал, поход, тренировка; велосипедный, пеший, лыжный, водный туризм.	Развитие словаря, овладение простейшими терминами.
	5. Пешеходный поход выходного дня к братскому захоронению, посвященный Дню Победы	Развитие выносливости, к длительным динамическим нагрузкам, воспитание чувства патриотизма
	6. «Туристские мультисарты» с участием родителей	Воспитывать интерес к занятиям туризмом. Заинтересовать пассивных родителей, сделать родителей нашими единомышленниками и первыми помощниками.
	7. Соревнования по ориентированию на приз Центра детского туризма «Лучший ориентировщик»	Совершенствование навыков ориентирования и использования электронной отметки с помощью плана, карты-схемы, компаса выбрать нужное направление движения, находить предметы на знакомой местности
Летний период	1. Туристический слет с участием родителей	Демонстрация туристских знаний и навыков детей, обмен опытом семейного активного отдыха
	2. Туристская прогулка «Поляна загадок»	Закрепление знаний детей о туризме
	3. Туристская прогулка «По грибы, цветы, да ягоды»	Ознакомление с флорой нашей местности. Ориентировка на местности.
	4. Туристская прогулка ««В гости к птицам и зверюшкам»	Ознакомление с фауной нашей местности. Ориентировка на местности.
	5. Литературная викторина «Бабочка над заливом»	Знакомство с художественной литературой с целью поддержания интереса к истории Родного Края

## Учебно-тематический план 2 года обучения

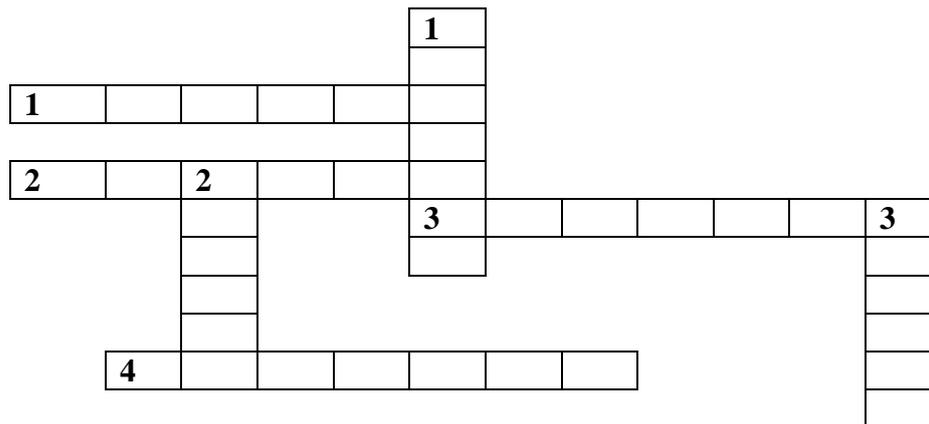
	Тема	Цель
Осенний период	1. Пешеходная прогулка: «Мы - туристы»	Воспитание интереса детей к туристической прогулке (туризму)
	2. Круговая туристская эстафета	Подготовка к туристическим прогулкам
	3. Навыки постановки туристской палатки, подвешивания котелка, компас и стороны света, карта, рюкзак, спальный мешок.	Развитие словаря, овладение простейшими терминами и навыками использования туристского снаряжения
	4. Веселые туристские старты с элементами ориентирования «по выбору», «заданное направление», «звездочкой»	Учить самостоятельно, ориентироваться по заранее расставленным контрольным пунктам с использованием электронной отметки
	5. Туристская прогулка в осенний лес «Осенняя Прекрасна»	Познакомить детей с простейшими способами ориентирования, познакомить с осенними деревьями, листопадом, закрепить правила поведения в лесу
	6. Краеведческая туристская викторина «Я – Следопыт!»	Учить самостоятельно, ориентироваться по заранее расставленным указателям (флажкам и т.д.), загадкам и рисункам
	7. как транспортировать «пострадавшего» и способы транспортировки	Учить соблюдать правила безопасного поведения во время игр в природных условиях. Получить навыки транспортировки «пострадавшего»
	8. Туристская прогулка по «Экологической тропе»	Ознакомление с флорой и фауной нашей местности. Ориентировка на местности
Зимний период	1. Краеведческая прогулка	Знакомить детей с историческими достопримечательностями и культурой родного края, своего поселка, города
	2. Туристская прогулка в зиму «Помоги Деду Морозу»	Ориентировка по карте с использованием топографических знаков, ознакомление с зимними забавами
	3. Лыжная туристская прогулка	Развитие выносливости, к длительным динамическим нагрузкам
	4. Лыжный поход, посвященный памяти Блокады Ленинграда	Развитие выносливости, к длительным динамическим нагрузкам, воспитание чувства патриотизма
	5. Комплексное занятие по ориентированию по карте и компасу	Закрепить знания с картой и компасом, учить пользоваться электронной отметкой

	6. Туристский поход, снаряжение для него личное и групповое	Познакомить с личным и групповым снаряжением
Весенний период	1. День здоровья «Турист всегда здоров, бодр и весел!»	Проведение туристских спортивных конкурсов и эстафет
	2. Конкурс «Туристская семья»	Продемонстрировать родителям туристских знаний, умений, навыков детей, обмен опытом семейного воспитания, радость от общения со сверстниками и взрослыми, физическая закалка и тренировка.
	3. Конкурс рисунков и поделок «Походная семья»	Прививать интерес к прикладному творчеству, воспитание коммуникативных качеств, радость от общения с друзьями и родителями.
	4. Беседа: «О туризме и туристах». Знакомство с понятиями: привал, поход, тренировка; велосипедный, пеший, лыжный, водный туризм, парусный.	Развитие словаря, овладение простейшими терминами.
	5. Пешеходный поход выходного дня к братскому захоронению, посвященный Дню Победы	Развитие выносливости, к длительным динамическим нагрузкам, воспитание чувства патриотизма
	6. «Туристские гонки дружбы» с участием родителей	Воспитывать интерес к занятиям туризмом. Заинтересовать родителей, сделать родителей нашими единомышленниками и первыми помощниками.
	7. Соревнования по ориентированию на приз Центра детского туризма «Лучший ориентировщик»	Совершенствование навыков ориентирования и использования электронной отметки с помощью плана, карты-схемы, компаса выбрать нужное направление движения, находить предметы на знакомой местности
Летний период	1. Туристический слет с участием родителей	Демонстрация туристских знаний и навыков детей, обмен опытом семейного активного отдыха
	2. Туристская прогулка «Поляна заданий»	Закрепление знаний детей о туризме
	3. Туристская прогулка «По грибы, цветы, да ягоды»	Ознакомление с флорой нашей местности. Ориентировка на местности.

	4.Туристская прогулка ««В гости к птицам и зверюшкам»»	Ознакомление с фауной нашей местности. Ориентировка на местности.
	5.Литературная викторина «Бабочка над заливом»	Знакомство с художественной литературой с целью поддержания интереса к истории Родного Края

Приложение 5

### Кроссворд для юных путешественников №1



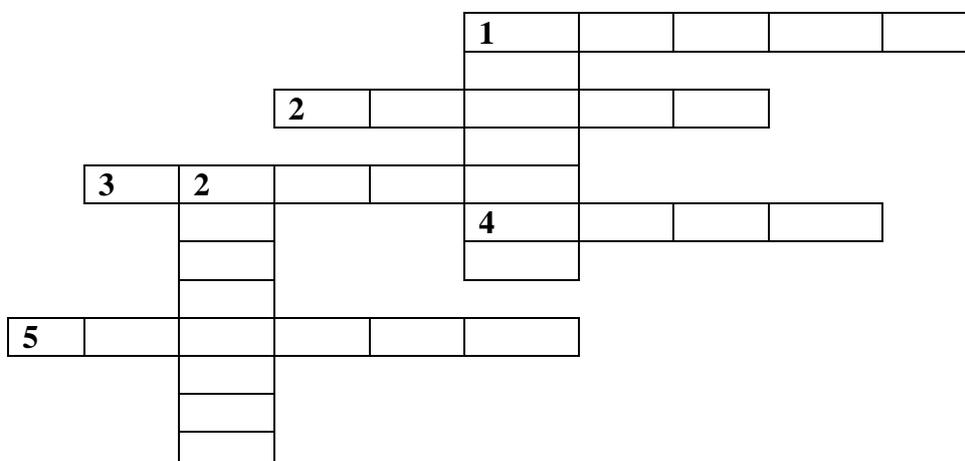
#### По горизонтали:

- 1) Как называется остановка для отдыха группы туристов (привал).
- 2) Как называются люди, которые любят путешествовать (турист).
- 3) В чём туристы готовят пищу в походе (котелок).
- 4) Как называются туристы преодолеваемый ими путь (маршрут).

#### По вертикали:

- 1) В чём туристы носят свои вещи за спиной (рюкзак).
- 2) Как называется домик, в котором спят туристы (палатка).
- 3) На перевале туристы отдыхают, готовят пищу, разжигая... (костёр).

### Кроссворд для юных путешественников №2



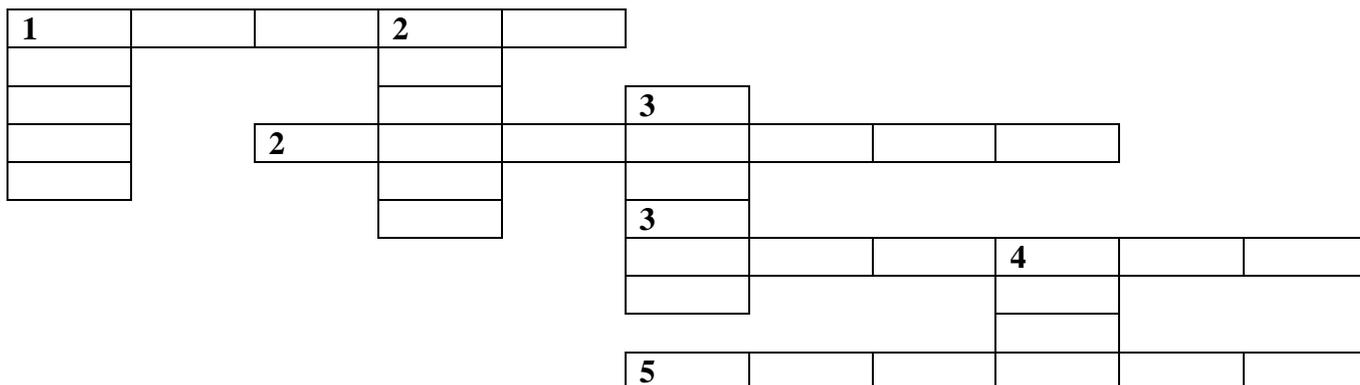
**По горизонтали:**

- 1) В лесу, на дереве туристам может встретиться... (белка).
- 2) В зимний поход для катания с гор можно взять с собой... (санки).
- 3) Плавает на корабле, носит тельняшку... (моряк).
- 4) Зимой туристы путешествуют на... (лыжах).
- 5) В траве у реки носит с собой домик... (улитка).

**По вертикали:**

- 1) Чтобы смотреть вдаль, нужен... (бинокль).
- 2) Живёт в море, имеет восемь рук... (осьминог).

**Кроссворд для юных путешественников №3**



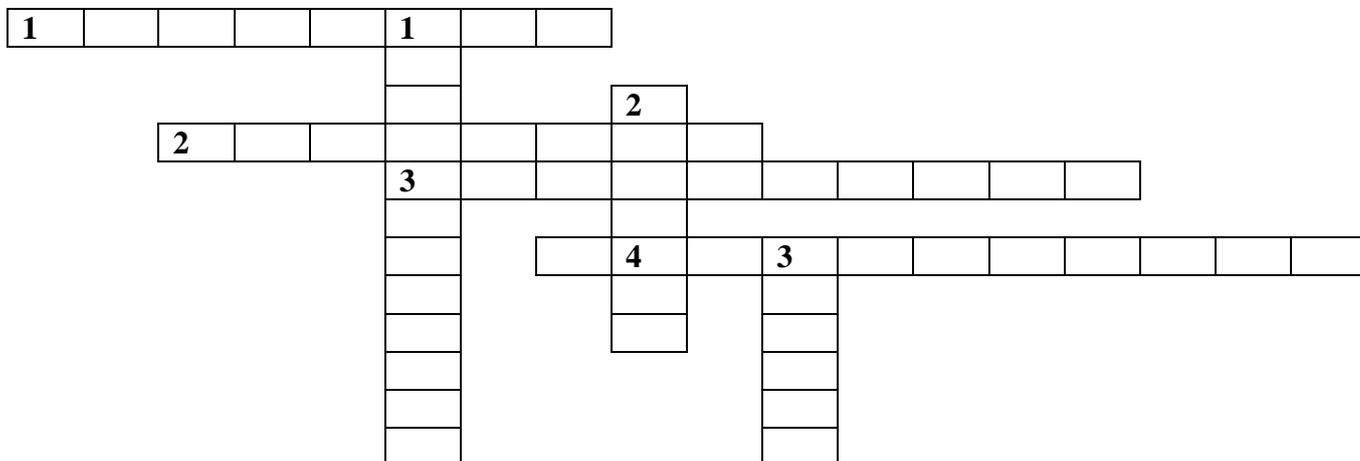
**По горизонтали:**

- 1) Его много в пустыне... (песок).
- 2) На чём путешествуют туристы в дальние страны... (самолёт).
- 3) Часть света где живут темнокожие люди... (Африка).
- 4) Гора, извергающая огонь... (вулкан).

**По вертикали:**

- 1) В море разбойничает, корабли грабит... (пират).
- 2) Белый корабль по небу плывёт... (облако).
- 3) Чтобы не заблудиться и правильно определить направление пути, туристы берут с собой ... (компас).
- 4) Начало реки... (исток).

**5) Кроссворд для юных путешественников №4**



**По горизонтали:**

- 1) Ответственный за разведение костра (костровой).
- 2) Кто в походе отвечает за фотосъёмку (фотограф).
- 3) Набор туристических принадлежностей (снаряжение).
- 4) Трудности, которые турист встречает на пути (препятствие).

**По вертикали:**

- 1) Вид туризма (велосипедный).
- 2) Путь туриста (маршрут).
- 3) Отдых туриста (привал).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»/Е.Ю.Александрова. – Волгоград:Учитель, 2007
2. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах. Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников/Под ред.Т.С.Овчинниковой – СПб:КАРО,2010
3. Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. – М.:Центр педагогического образования, 2007
- 4.Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/Автор-сост. Э.Я.Степаненкова – М.: Мозаика-Синтез, 2011
5. Организация занятий фитнесом системе дошкольного образования. Учебно-методическое пособие/М.Борисова – Москва:Обруч, 2014
6. «Программы для системы дополнительного образования детей. Юные инструкторы туризма» М. ЦДЮТур, 1999г.
7. Программа работы туристско-краеведческого кружка. Практическое пособие. «Уроки туризма: 1-й год обучения», Голубков В. Н., Баранов М. В.; г. Новая Ладога, 1996.