

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»**

«Рассмотрено»

Протокол №1 от 30.08.2016 г.
заседания методического совета

«Утверждено»

Приказ № 212-о от 01.09.2016 г.



Директор МБУ ДО «ЦВР»
Ильин А.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РЮКЗАЧОК»**

Возраст воспитанников -5-8 лет

Срок реализации программы – 2 года

Направленность – туристско-краеведческая

Составитель:

педагог дополнительного образования

Абдрахманова Зульфия Минекановна

Салехард

2016

Пояснительная записка.

Ситуация со здоровьем детей приобрела в стране настолько животрепещущий характер, что о ней заговорили не только врачи, но и широкая общественность, средства массовой информации. Кроме того, в настоящее время многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо обучать детей приемам выживания в экстремальных условиях.

Таким образом, туристско-краеведческая деятельность – одно из эффективных средств формирования полноценной развитой личности.

Туристско-краеведческая деятельность предусматривает экскурсии и прогулки за пределы детского сада, физические упражнения, которые можно проводить с детьми с 5 лет, а также элементы самовыживания: медицину, ориентирование в лесу, умение узнавать растения, животных, которые могут встретиться, умение оценивать погодные условия и способы утепления и избежания неблагоприятных условий. Как известно, дети старшего дошкольного возраста отличаются довольно высокой степенью самостоятельности и организованности, что является непременным условием организации более продолжительной и сложной по содержанию и методике проведения двигательной деятельности в природе. Речь идет о ***дошкольном туризме***, который решает помимо воспитательно-образовательных, оздоровительные задачи, способствует освоению ими простейших туристских умений и навыков.

Туристская прогулка – форма организации туристской деятельности, предполагающая кратковременное пребывание в природных условиях и овладение некоторыми туристскими навыками, и является вполне приемлемой формой организации деятельности детей в дошкольном образовательном учреждении. На туристских прогулках дети приобщаются к удивительному миру природы.

Туристско-краеведческая деятельность включает в себя ряд ***компонентов***: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический и познавательный.

Прежде всего, туристские прогулки оказывают ни с чем не сравнимый ***оздоровительный эффект***, получаемый в результате разнообразной двигательной активности, а также комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьбы, ходьбы на лыжах, бега и т.д.) 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.

Туристические прогулки как средство оздоровления характеризуются общедоступностью и рекомендованы практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий.

Доказано, что детям дошкольного возраста вполне доступно *овладение простейшими туристскими умениями и навыками*, которые значительно обогащают их двигательную деятельность и закладывают основу для более серьёзных занятий туризмом в школьном возрасте.

Обязательной составной частью туристской прогулки является *работа по ознакомлению детей с историей родного края*. В процессе восприятия различных предметов, явлений общественной жизни ребенок получает богатый чувственный опыт, который необходим для развития его мышления и речи.

Особенности программы.

Когда приходит ребенок на занятия по туризму в 4 года это, в первую очередь, желание родителей. Оно возникает по разным причинам. Но педагогу не всегда важна причина или желание родителей, важно, чтобы ребенку было интересно и увлекательно, чтобы тренировочные занятия были не в тягость и не казались наказанием, потому что так решили родители.

В первый год обучения закладывается база, которую в последствии, педагог, и будет развивать.

Условно 1 год обучения можно разграничить на 3 не равных периода:

1 период – основная задача- «Увлечь».

Занятия в этот период должны быть наиболее разнообразны и интересны по своему содержанию. Физическая нагрузка должна идти по нарастающей, и к концу второго месяца приблизиться к 5-10 минутам.

2 период «Часть необходимого объема»

Период, где ребенок занимается спортивным туризмом не потому – что это «захотели родители», а потому что этот новый вид деятельности ему нравится. Задача педагога состоит в том, чтобы получить от ребенка наибольшую отдачу при выполнении физических нагрузок. По продолжительности это самый большой период, занимает он около 5 месяцев. В нем ребенок нарабатывает необходимый объем и выдерживает физическую нагрузку от 10 до 15 минут.

3 период - является «Окончательный».

Он занимает 2 – 2,5 месяца после, которого обычно ребенок может выдержать нагрузку до 20 минут.

Реализация программы осуществляется на трех уровнях:

I уровень – ознакомительный;

II уровень – познавательный-развивающий;

III уровень – творческий.

Поэтапное освоение программы предусматривает постоянное движение от простого к сложному, тесное взаимодействие изучаемого материала по годам обучения, разумное сочетание теории и практики.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

В системе мероприятий направленных на укрепление здоровья детей важное место принадлежит туристско-краеведческой деятельности. Туристско-краеведческая деятельность дает возможность комплексно решать

воспитательные, оздоровительные задачи, развивая ребенка в целом: интеллектуально, морально, физически, духовно. Занятия проводятся на свежем воздухе, дают определенную физическую нагрузку, оказывают содействие физическому развитию ребенка, закаляют организм, учат ориентироваться, приучают к самообслуживанию, развивают наблюдательность, формируют моральные качества: как личностные, так и коллективные - содействуют трудовому, экологическому, эстетическому воспитанию, вооружают детей новыми знаниями. Основными формами туристско-краеведческой деятельности дошкольников являются тематическая прогулка, экскурсия, слет.

Важно четко дозировать физические нагрузки дошкольников, т.к. в силу возраста им недоступны даже однодневные загородные прогулки. В старшей группе продолжительность прогулки 25-30 минут, в подготовительной группе рекомендуется проводить прогулки продолжительностью 30-35 минут в один конец. Основная форма познания окружающего мира – наблюдение, а подведение итогов каждого путешествия включает в себя устный рассказ и различные творческие работы: рисунки, аппликации, лепка, конструирование. Такая организация позволяет дошкольникам активно включаться в процесс туристско-краеведческой деятельности.

Ставить целью: «Высокие достижения спортсменов в дошкольном возрасте» - просто не реально. В этом возрасте ребенок не способен нести высокие физические нагрузки на свой организм. Да и организм не готов к этому. В 5-7 лет период интенсивного развития самого ребенка как физиологического, так и психического. Поэтому задача у педагога стоит такая: создание условий для содействия спортивно-физкультурному развитию ребенка с учетом его индивидуальных способностей и формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой или спортом.

Само слово «содействие» говорит о не насильственном вмешательстве педагога в процесс развития ребенка, о его помощи в развитии этого процесса. Ставить ребенка в жесткие рамки тоже не имеет смысла. На этом периоде 5-7 лет тренировочный процесс в основном должен проходить в форме игры, причем цель игр в конечном итоге соответствует цели конкретно поставленной одной тренировки. Лишь в таких условиях можно получить желаемого результата.

В рамках данной программы планируется обучение детей младшего и старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения

Прием, в группу осуществляется исходя из физических возможностей детей, с согласия родителей, желания самих детей, отнесенные к основной медицинской группе и прошедших медицинский осмотр. Состав учебной группы – от 15 человек.

Режим занятий Программа рассчитана на 140 учебных часов, периодичность занятий 2 раза в неделю, включая теоретические и практические занятия, (в помещении и на местности) по 25-30 минут. Режим работы в течение года не

одинаков: зимой в пасмурные дни преобладают теоретические занятия, весной и осенью – практические. Часть работы выполняется детьми как домашнее задание (укладка рюкзаков, составление плана, печатание фотографии, закрепление способов крепежа, творческие работы и т.д.).

Краткое описание основных способов и форм работы с детьми.

Индивидуальные - занятия необходимы для дифференцированного подхода к каждому ребенку (отдаренный ребенок, ребенок требующий усиленного внимания по разным причинам);

Групповые – необходимы для формирования таких личностных качеств как: коллективизм, чувство товарищества, ответственность

Практические - необходимы для применения теоретических знания на практике.

Теоретические – для развития общего кругозора.

Вся учебно-тренировочная работа в учебной группе строится с учетом теоретических занятий в помещении и практических занятий в спортивном зале или во дворе.

Особое внимание следует уделять безопасности проводимых занятий. Организация пунктов страховки осуществляется педагогом (тренером).

Цели: Создать условия для социальной адаптации, самореализации, творческого развития и оздоровления детей через занятия спортивно-туристической деятельности

Задачи:

Образовательные:

- формирование познавательного интереса к туристско-краеведческой деятельности;
- обогащение знаний детей о природе родного края;
- формирование умений и навыков безопасного поведения в лесу, применение их на практике;

Воспитательные:

- формирование нравственного и бережного отношения к окружающей природе, к родному краю;
- формирование толерантного отношения к людям, которые окружают;
- сформировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни;

Развивающие:

- развитие выносливости, готовность детей к спортивным походам;
- развитие целеустремленности, упорства в достижении цели, трудолюбия через различные виды деятельности;

Данная программа отличается от остальных тем, что в содержательной основе программы значительно преобладает двигательная деятельность, основой которой составляет система взаимосвязанных между собой экскурсий, прогулок, а также физкультурных и познавательных занятий с максимальным

использованием социального и природного окружения. Туристические прогулки имеют ни с чем не сравнимый **оздоровительный эффект**. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечивает 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.

В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт детей. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, а также природный материал (шишки, камешки, палки и др) стимулируют двигательную активность детей. Многократно, без усталости и снижения интереса выполняя разнообразные двигательные действия в естественных условиях (лес, парк, луг, поле, берег озера), малыш проявляет творчество, мышечную раскрепощённость. Во время движения у детей совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности.

Исследования подтверждают **положительную динамику показателей основных видов движений и спортивных упражнений** в ходе походов. Значимые изменения происходят в совершенствовании не только выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей.

Содержание программы направлено на организацию туристско-краеведческой деятельности в детском саду, включает следующие направления:

«Природа Ямала»,
«Туризм и туристы»,
«Спортивное ориентирование»,
«Основы безопасности»,
«Медицина для туриста»
«Туристские прогулки (походы)».
«Дети и творчество»

Главные принципы организации деятельности:

- всестороннего и гармоничного развития личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- гуманитарного краеведения.

Пути реализации программы:

Ведущим способом организации является игра: игра-тренировка, игра-соревнование, игра-путешествие.

Формы работы: тематические физкультурные занятия, игры, экскурсии, туристические походы.

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты: - повышение физической подготовленности детей - увеличение уровня знаний об окружающем мире - расширение объема знаний в области туризма. Два раза в год проводится психолого-педагогическая диагностика физической подготовленности, нравственно-волевых качеств, знаний в области туризма и правил поведения в природе. Итоговое мероприятие организуется один раз в год в форме слета для оценки результатов овладения дошкольниками пройденного материала.

Система отслеживания в спортивно-краеведческом направлении предусматривает:

- наблюдения и фиксация вербальных и невербальных знаков присвоения ценности содержания;
- контрольно – проверочные занятия и контрольные тесты (проблемные ситуации, проблемные вопросы) по итогам реализации тем программы).

То, на сколько ребёнок проникся любовью к своей малой Родине помогут определить **следующие методики:**

- «Радость и огорчение»,
- «Светофор»,
- «Секретный разговор»,
- «Цветик-семицветик»,
- «Волшебный букет».

Так, например, в методике «Радость и огорчение». Ребёнку предлагается рассказать, что больше всего его радует или огорчает в сложившейся ситуации, в происходящих событиях.

Или в методике «Светофор». Ребёнку предлагается оценить действия, поступки, события. Красный цвет – вызывает тревогу, боль.

Жёлтый – требует внимания, следует задуматься.

Зелёный – вызывает радость, чувство гордости.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **1 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1.	Познавательная роль туризма.	13	6	7
1.1.	Туризм-средство познания родного края	7	4	3
1.2.	Знакомство с природой Ямала.	6	2	4

2.	Медицина для туристов.	10	7	3
2.1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на выносливость туриста. Гигиена туриста.	4	2	2
2.2.	Аптечка туриста. Укладка аптечки.	2	2	-
2.3.	Первая помощь пострадавшим.	4	3	1
3.	Кто такие туристы	23	13	10
3.1.	Одежда туриста. Снаряжение туриста.	8	5	3
3.2.	Палатка туриста. Установка и снятие палатки.	7	4	3
3.3.	Рюкзак туриста. Укладка рюкзака.	8	4	4
4	Спортивное ориентирование	22	16	6
4.1.	Карта туриста. Понятие о топографической и спортивной карте. Топографические знаки.	11	10	1
4.2.	Знакомство с компасом. Ориентирование по компасу. Горизонт. Ориентирование на местности.	11	6	5
		68	42	26

Содержание программы

1. Познавательная роль туризма (6 часов)

Тема 1. Туризм-средство познания родного края

Теоретическое занятие.

Туризм-средство познания родного края. Знаменитые русские путешественники и исследователи. Туризм и его разновидности.

Практическое занятие

Творческая работа.

«Яркие впечатления, полученные летом. Туристическая прогулка летом. Летние экскурсии. Наши летние походы.

Тема 2 Знакомство с природой Ямала

Теоретическое занятие.

Животные и растения вокруг нас. Жизнь животных в разное время года. Растения Ямала. Стихи ямальских поэтов о природе Ямала. Рассказы ямальских писателей о природе Ямала.

Практическое занятие

Викторина «Звери Ямала», «Узнай растения и животных Ямала»;

Просмотр видеофильма о природе Ямала;

Презентации «Жизни животных на Ямале», «Мир ямальских ягод».

Природа в городе. Практическая работа. Прогулки по улицам города. Значение зелени в городе, Зелень в нашем микрорайоне.

Творческая работа

Осень на Ямале. Осенний пейзаж. Животные зимой. Краски ямальских ягод». Составление детьми рассказов, сказок о природе, животных и растениях к своим рисункам.

Сказки, стихи, песни, рисунки о зеленом друге.

2. Медицина для туристов (6 часов)

Тема 1. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние физических упражнений на выносливость туриста. Гигиена туриста.

Теоретическое занятие.

Краткие сведения о строении человеческого организма. Гигиена туриста. Понятие гигиены, её значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня).

Гигиена обуви и одежды.

Практическое занятие

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособность. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.

Тема 2 Аптечка туриста. Укладка аптечки.

Теоретическое занятие.

Перечень медикаментов и медицинского инвентаря в аптечке. Назначение. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Практическое занятие

Формирование походной медицинской аптечки. Укладка аптечки для похода.

Тема 3. Первая помощь пострадавшим.

Теоретическое занятие.

Виды травм и заболеваний, которые бывают в походе.

Практические занятия

Способы первой медицинской помощи

2. Кто такие туристы (10 часов)

Тема 1. Одежда туриста. Снаряжение туриста.

Теоретическое занятие.

Организация туристского быта. Понятие о биваке, привале, их месторасположение. Требования безопасности. Личное снаряжение. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Спальные мешки. Преимущества и недостатки одежды и обуви для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему.

Практическое занятие:

Секреты подгонки туристического снаряжения. Работа со снаряжением Уход за снаряжением.

Составить перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий.

Организация туристского обеда, перекуса.

Творческая работа Рисунок: Как выглядит турист

Беседы на тему:

-Правила поведения туристов на привале.

-Правила поведения на прогулке.

-Основные правила поведения на дороге и шоссе.

Ситуационная игра «Поведение туристов в лесу, вблизи водоёма»

«Поведение туристов на дороге и шоссе».

Тема 2. Палатка туриста.

Теоретическое занятие.

Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

Практическое занятие

Установка и снятие палатки. Укладка палатки.

Тема 4. Рюкзак туриста. Укладка рюкзака.

Теоретическое занятие.

Типы рюкзаков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Правила ношения рюкзака.

Практическое занятие

Игра путешествие «Мы собираемся в поход» (Игра проводится в комнате или на участке.)

Последовательность укладки рюкзака.

Закупка, расфасовка, укладка продуктов.

3. Спортивное ориентирование (12 часов)

Тема 1. Карта туриста. Понятие о топографической и спортивной карте.

Топографические знаки.

Теоретическое занятие.

Понятие о топографической и спортивной карте. Основные элементы топографии. Топографическая карта и условные топографические знаки.

Маршрутная топографическая съемка. Масштаб. Виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.

Практическое занятие

Определение расстояния по карте. Определение крутизны склона по карте.

Определение сторон горизонта по карте. Составление маршрутных карт.

Тема 2. Знакомство с компасом. Ориентирование по компасу. Горизонт.

Ориентирование на местности

Теоретическое занятие

Компас. Устройство и типы компасов. Пользование компасом в походе. Работа с компасом. Способы ориентирования.

Способы определения азимута на ориентир и способы движения по заданному азимуту.

Спортивное ориентирование

Практическое занятие

Ориентирования на местности

Ориентирование по сторонам горизонта, по местным предметам и признакам. Определение сторон горизонта по солнцу, звездам, по тени, по солнцу и часам, по луне. По местным приметам. По культовым сооружениям.

Спортивное ориентирование с помощью плана, карты-схемы, компаса.

Ориентирование на участке по плану, по знакам. Игра «Найди предмет».

Участок детского сада. Практическая работа. Составление плана участка детского сада, вход на участок - ворота, калитка, забор.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **2 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Всего	Теория	Практика
1	Специальная туристская подготовка	8	4	4
1.1	Туристские должности в группе	2	2	-
1.2	Правила передвижения и походной жизни.	2	1	1
1.3	Естественные препятствия. Специальное снаряжение для преодоления препятствий.	6	2	4
2	Основы безопасности и выживания	20	10	10
	Возможные опасности в походе	4	2	2
	Пищевые отравления. Ожоги. Отморожения.	4	2	2
	Порезы и раны. Нагноения.	4	2	2
	Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы	4	2	2
	Приёмы транспортировки пострадавшего	4	2	2
3	Профилактика заболеваний. Общая физическая подготовка.	24	1	23
	Закаливание	2	1	1
	Физические упражнения-как способ укрепления здоровья	22	-	22
4	Узлы, применяемые в туризме.	10	2	8
	Виды узлов и способы их завязки	10	2	8
5	Организация туристского похода	10	4	6
	Требования к походам.	4	2	2
	Последовательность подготовки к походу	6	2	4
		72	21	51

Содержание программы 2 года обучения

1. Специальная туристская подготовка

Тема 1. Туристские должности в группе.

Теоретическое занятие.

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Обязанности командира: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением (завснар), старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, организатор физической подготовки (физиорг), организатор досуга (культорг), редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе, ремонтный мастер и др.

Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне и их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды).

Практическое занятие.

Выполнение обязанностей по туристским должностям.

Тема 2. Правила передвижения и походной жизни.

Теоретическое занятие.

Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего. Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.

Практическое занятие.

Отработка порядка построения группы; режим движения и отдыха, темп движения.

Как организованно движение по улице. Практическая работа. Экскурсия по улице. Ролевая игра «Мы – пассажиры».

Тема 4. Естественные препятствия. Снаряжения и приспособления для преодоления препятствий.

Теоретическое занятие.

Понятие об искусственных и естественных препятствиях. Способы преодоления.

Виды снаряжения для преодоления препятствий.

Практическое занятие.

Преодоление естественных препятствий. Отработка техники движения по дорогам, тропам, бревнам, валунам, скалам.

Отработка техники движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъёма. Движение по заболоченным участкам, по лесу. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Преодоление водных препятствий. Способы страховки.

Практическая работа. Отработка приемов преодоления препятствий (подъем, спуск, параллельные перила, переправа по бревну).

2. Основы безопасности и выживания

Тема 1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.

Теоретическое занятие.

Природные опасности: рельеф, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери. Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев – сбор информации о районе похода. Дисциплина – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

Тема 2. Пищевые отравления. Ожоги. Отморожения.

Теоретическое занятие.

Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях. Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов.

Практическое занятие.

Оказание первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах. Способы обеззараживания воды.

Тема 3. Порезы и раны.

Теоретические занятия.

Порезы и раны. Правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, ранениях. Как остановить кровотечение, обработать раны.

Практическое занятие.

Порезы и раны. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами. Порядок наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.

Практическая отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.

Тема 4. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.

Теоретическое занятие.

Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств.

Практическое занятие.

Оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах; признаки данных травм.

Наложение шин из подручных материалов.

Тема 5. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Теоретическое занятие.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки.

Практическое занятие

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего.

Изготовление транспортировочных средств и транспортировка пострадавшего.

3.Профилактика заболеваний. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Закаливание.

Теоретическое занятие.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.

Тема 2. Физические упражнения-как способ укрепления здоровья

Практическое занятие.

Комплекс физических упражнений.

4. Узлы, применяемые в туризме.

Тема 1. Виды узлов и способы их завязки.

Теоретическое занятие.

Виды узлов. Деление узлов на группы по назначению:

Узлы для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).

Узлы для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).

Узлы для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник восьмерка).

Узлы для страховки и самостраховки (проводник, проводник восьмерка, “австрийский” и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций).

Практическое занятие

Отработка навыков вязки узлов.

5. Организация туристского похода.

Тема 1. Требования к походам.

Теоретическое занятие

Требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Нормативные требования на значки «Юный турист» и «Турист России». Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам.

Тема 2. Последовательность подготовки к походу.

Комплектование группы. Организация группы (собрание, распределение обязанностей, составление планов, подготовка похода). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и разработка маршрута движения. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню. Оформление маршрутной документации. Закупка продуктов. Расфасовка и распределение

Практическое занятие.

Деловая игра «Идем в поход»

Составление плана подготовки к походу. Выбор и разработка маршрута.

Виды походов:

Туристская прогулка в парк.

Туристская прогулка с элементами ориентирования.

Туристская прогулка с элементами туристического многоборья.

Туристская прогулка на «Волшебную поляну».

Туристский слет с родителями.

Методическое обеспечение программы:

Программа «Рюкзачок» позволяет использовать такие *принципы педагогической деятельности*, как:

- взаимная ответственность педагогов и воспитанников (по И.П. Иванову);
- учет возрастных и индивидуальных особенностей и потребностей ребенка;
- наличие перспективных линий (по А.С. Макаренко);
- единство требований, обеспечение определенного уровня туристско-краеведческой деятельности на протяжении обучения;
- цикличность (по методике Остапца-Свешникова А.А.).

Получение воспитанниками знаний проходит как в форме активного диалога, объяснения и обсуждения теоретического и наглядного материалов, так и в практической форме (практическая работа в помещении и в полевых условиях).

Обучающиеся смогут опробовать и закрепить полученные знания, умения и навыки на различных соревнованиях.

Для реализации поставленных в программе задач и достижения цели используется комплекс методов обучения и воспитания, соответствующих уровню подготовленности детей дошкольного возраста и обеспечивающих условия для развития личности детей.

Формы и методы работы.

1. Занятия-беседы проводятся с целью формирования у детей элементарных представлений о туризме, а также природоведческих знаний. Здесь дети знакомятся с видами туризма, правилами туристов, с туристским снаряжением,

с простейшими топографическими знаками, узнают о животных и растениях родного края, знакомятся с Красной книгой Ямала. В беседах используется различный иллюстративный материал.

2. Экскурсии проводятся с целью расширения представлений о природе родного края.

3. Практические занятия направлены на овладение детьми туристскими навыками и умениями: дети учатся правильно одеваться для похода, укладывать рюкзак, ориентироваться на листе бумаги, в групповой комнате, на территории детского сада, знакомятся с планом и компасом, получают элементарные представления об оказании первой помощи при повреждениях и травмах, учатся определять погоду по народным приметам. Практические занятия обычно проводятся в игровой форме. Игры-упражнения и игры-соревнования в этом случае – лучшая форма обучения и закрепления туристских навыков.

4. Прогулки-походы – небольшие прогулки по определенному маршруту, в процессе которых у детей закрепляются знания, полученные в беседах и на занятиях по ориентированию.

5. Туристские прогулки – продолжительные прогулки на природу с соблюдением туристской атрибутики, но без организации горячего питания и ночевки.

6. Туристские слеты – праздники на природе с соблюдением элементов туристской атрибутики, имеющие развлекательную и соревновательную программу.

Туристско-краеведческая деятельность тесно связана с другими видами деятельности детей, в том числе, с физкультурно-оздоровительной работой.

Центральное место во всей туристско-краеведческой деятельности занимает туристская прогулка (поход). Недаром туристы говорят, что в каждый поход они идут трижды – когда готовятся к походу, во время похода, и, когда вспоминают о нем. Все это в полной мере справедливо и для начинающих туристов. Подготовительный этап обычно включает в себя мероприятия, направленные на общую подготовку детей (развитие кругозора, познавательных процессов, становление у детей элементарных туристских навыков и умений) и подготовку их к конкретной туристской прогулке (психологический настрой, подготовка снаряжения, ознакомление с маршрутом на карте и т.д.). После проведения туристской прогулки особенно запоминающимся является обсуждение ее результатов, свободный обмен впечатлениями и подведение итогов.

При подведении итогов туристской прогулки дошкольники мысленно переживают прогулку еще раз. С методической точки зрения наиболее разумным является закрепление полученных впечатлений на занятиях рисования, лепки. С гораздо большим интересом ребята относятся и к занятиям по развитию речи, если тема связана с прошедшим походом. Рисунки детей могут использоваться как иллюстрации к рассказам о походе.

Приложение к программе

Комплексы физкультурных упражнений

Комплекс ОРУ "Разминка туриста"

Ходьба на месте. (Турист выходит на маршрут.)

Поочередное поднятие согнутых ног. (Перешагивает через препятствия.)

Полуприседы в стойке ноги врозь с поворотами туловища вправо и влево, ладонь приставить к бровям. (Высматривает дорогу.)

Наклоны туловища в разные стороны. (Рюкзак перетягивает то в одну, то в другую сторону.)

Руки согнуты в локтях, пружинистые отведения рук назад. (Набирается энергии.)

Подскоки на месте. (Превращается в скорохода.)

Комплекс упражнений "Мини-кругосветка".

В центре зала четыре гимнастические скамейки (вместо скамеек можно начертить прямые линии). Ребята строятся в колонны по одному лицом к центру с левой стороны скамеек.

Задание 1. "Согласованность": первый, стоящий в колонне, перепрыгивает скамейку, пробегает вдоль скамейки, обегает ее и становится в конец колонны. В это время колонна смещается на шаг вперед. То же самое выполняет каждый следующий ученик. Задача состоит и в том, чтобы выполнить по сигналу педагога прыжок через скамейку, одновременно встать в конец колонны, а всем бегущим - не перегоняя и не отставая друг от друга.

Задание 2. "Ориентирование": выполнить то же, что в первом задании, но с закрытыми глазами: через скамейку не перепрыгивать, а перешагнуть и пройти шагом вдоль скамейки. При этом команда может помогать своему товарищу.

Задание 3. "Внимание": в колонне встать на скамейку и запомнить свой порядковый номер. Учитель называет порядковый номер, ребенок спрыгивает со скамейки ноги врозь (скамейка между ног). Когда все окажутся на полу в стойке ноги врозь, учитель продолжает называть порядковые номера, а дети садятся на скамейку.

Задание 4. "Сноровка и выносливость": ребята в колоннах поворачиваются кругом, спиной к центру. По сигналу руководителя все начинают бег вдоль скамеек в равномерном темпе (темп можно задать подсчетом). Затем по первому звуковому сигналу - остановка, по второму - бег в противоположную сторону.

Разминка туриста.

1. Погрозить пальцем одной руки, затем другой. Если утром ты зарядку Делать очень ленишься. То в походе от нее Никуда не денешься.

2. И. п. - руки вверх, в замок. Наклоны туловища - "рубить дрова". Занимаешься костром – Поработай топором. И не раз, и не пять. Трудно даже сосчитать.

3. И. п. - о. с. Махи руками вверх и вниз. Чтобы. жар костру задать, Всем руками помахать. И не раз. и не пять, Трудно даже сосчитать.
4. И. п. - руки к плечам. Полу приседы, руки в стороны. А туристские задания – Все сплошные приседания. И не раз, и не пять. Трудно даже сосчитать.
5. И. п. - руки на пояс. Повороты туловища вправо и влево. Чтоб в лесу не заблудиться, Надо вместе покрутиться. И не раз, и не пять, Трудно даже сосчитать.
6. Ходьба на месте. На спине огромный дом. Ходит с нами он пешком. И не раз, и не пять. Трудно даже сосчитать.

Сюжетно-игровой комплекс ОРУ "Путешествие на самолете"

1. Подготовка к полету, поднять крылья: руки в стороны, свести лопатки, втянуть живот.
2. Полет на виражах: руки в стороны, наклоны и повороты туловища в стороны.
3. Высший пилотаж: равновесие на одной ноге, затем на другой.
4. Воздушная яма: подскоки с махами руками.
5. Приземление на парашюте: свести ладони над головой, медленные приседания

Физкультурный комплекс

Равновесие. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, на тыльной стороне ладони, на отведенном в сторону локте. Раскладка и собирание мешочков с песком в ходьбе по скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая и обходя разложенные предметы. Ходьба по скамейке в парах, стоя друг за другом, руки на пояс впереди стоящему. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Ходьба с остановкой, упор присев, встать и продолжить ходьбу (с мешочком на голове). Спрыгивание с поворотом на 90 градусов. Ходьба по гимнастической скамейке: с мешочком на голове, приставными шагами, в быстром темпе с остановкой и удержанием равновесия в стойке на носках. Спрыгивание с удержанием равновесия в полу приседе

Прыжки.

"Бесшумные" прыжки по разметкам. Прыжки в парах - со скамейки, по разметкам в парах, контролируя мягкость приземления. Прыжки со скамейки с закрытыми глазами с помощью партнера. Подняться на носки со взмахом рук, руки вниз - опуститься на всю ступню. Из полуприседа прыжок вверх с мягким приземлением. Три "бесшумных" прыжка на двух с продвижением вперед.

Прыжки с высоты.

Прыжок с высоты (60 см) на правильное приземление. Прыжок с высоты с помощью товарища (поддерживать за одну руку). Прыжки со скамейки вперед, назад, вправо, влево с мягким приземлением. Спрыгивание со скамейки с последующей ходьбой или бегом.

Поднимание и переноска груза.

Укладка и переноска рюкзака. Переноска портфеля, ранца. Поднимание и одевание рюкзака. Помощь при одевании рюкзака. Переноска рюкзака. Поднимание со стула, со скамейки, с пола набивных мячей, игрушек, рюкзака. Переноска. Опускание. Передача партнеру. В стойке ноги врозь, полу присед (не наклоняя туловище вперед). Поднять набивной мяч, лежащий на скамейке, перенести в указанное место и положить (не наклоняться).

Лазанье и перелезание.

Лазанье с грузом за спиной по наклонно установленной скамейке и гимнастической стенке, перелезание через скамейку. Лазанье в упоре присев вверх и под уклон на скамейке, установленной наклонно; перелезание на гимнастическую стенку, спрыгивание с гимнастической стенки. Перепрыгивание через скамейку, установленную наклонно с опорой на руки, подлезание под нее. Перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку, установленную наклонно. Подлезание под скамейку, установленную наклонно. Лазанье в упоре присев по гимнастической скамейке, установленной наклонно. Перелезание на гимнастическую стенку.

Броски и ловля.

Перебрасывание в парах одновременно двух мячей. Перебрасывание мячей в парах через веревку. Бег. Бег в медленном темпе до 1 км с контролем дыхания и самочувствия. Броски большого мяча вверх и ловля в ходьбе и беге. Перебрасывание мяча в парах в движении. Броски и ловля. Перебрасывание большого мяча в парах: двумя руками снизу и от груди. Подбрасывание большого мяча вверх и ловля в ходьбе. Подбрасывание большого мяча вверх и ловля (с приседанием, хлопками, поворотами). Броски большого мяча в обруч, находящийся в горизонтальном положении; в вертикальном положении.

Бег.

Равномерный бег от 800 до 1000 м. Медленный бег до 5 мин с характеристикой самочувствия (например, чувствую себя хорошо; устал; тяжело дышать; чувствую тяжесть в ногах и т.п.). Повторный бег на дистанцию 15 м (3 раза). Бег "в связке": несколько скакалок протянуть вдоль колонны, каждый из детей берется за скакалку правой рукой; бег по сигналу.

Ходьба

В колонне по одному. Отработка равномерного движения: ходьба с ритмическим подсчетом, с хлопками, под музыку. Ходьба с сохранением заданной дистанции (на углах зала разложить набивные мячи). Чередование ходьбы с бегом: на 8 счетов - ходьба, на 8 - бег. Ходьба в колонне по одному с заданием на дыхание: на два счета - вдох, на два - выдох. Бег с изменением направления.

Физкультминутка «Мы туристы»

Мы туристы, мы в пути. Мы готовы для похода, Веселей шагайте ноги, Легче выдох, глубже вдох Путь неблизок, недалек. Впереди течет ручей Перепрыгнем поскорей. (Ходьба, о переходящая в прыжки и легкий бег.) Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и кочки, Через ветви и пенечки. Кто высоко так шагал — Не споткнулся, не упал. К речке быстрой мы спустились, (Шагаем на месте.) Наклонились и умылись. (Наклоны вперед, руки на поясе.) Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.) Вот как славно освежились. (Встряхиваем руками.) Вышли на берег крутой (Шагаем на месте.) И отправимся домой. Бег с небольшим ускорением на выделенных отрезках дистанции.

Сюжетно-игровой комплекс ОРУ

"Путешествие по реке"

Все умеют плавать разными способами - кролем, брассом - имитация движений рук. При плавании важно правильно дышать: поднять голову - вдох, опустить голову - выдох. Ныряние - любимое занятие на воде: с взмахом рук, упор присев. Прогулка на лодке: в седе, имитация работы на веслах. Рыбалка: забрасывание и вытаскивание удочки.

"Путешествие на машине"

Снимаем высоко подвешенный замок с гаража: подняться на носки, руки вверх, потянуться. Выкатываем машину из гаража: имитация подталкивания машины. Езда по сложной трассе: из седа ноги врозь, руки вперед - держаться за руль, наклоны туловища вперед, назад, в стороны. На дороге регулировщик, показать руками направление движения. Моем машину: круговые движения кистью, поднимая и опуская руки, приседая, наклоняясь вперед и в стороны.

"Путешествие верхом"

1. Расчесываем гриву лошадке: плавные движения руками вперед, в стороны.
2. Садимся в седло: в стойке ноги врозь пружинистые полуприседы, руки вперед.
3. Удержись в седле: сидя на пятках наклоны туловища вправо и влево.
4. Быстрый наездник: подскоки на месте.
5. Грациозная лошадка: ходьба на месте с высоким подниманием колен.

"Путешествие на лыжах"

1. Подбираем лыжи по росту: поднимаем поочередно правую и левую руку вверх - достаем до верхушки лыж.
2. Смазываем лыжи мазью: имитационные движения правой и левой рукой,
3. Катание на лыжах: имитационные движения лыжника руками и ногами.
4. Падать надо уметь: полу присед, упор присев, сед

в группировке. 5. Отряхиваемся от снега: прыжки со свободными движениями руками.

"Путешествие на велосипеде"

Главная часть велосипеда - колесо: дугообразными движениями рук показать, какие бывают колеса - маленькие и большие. Готовимся к поездке на велосипеде: чтобы лучше крутить педали - поочередно подниматься на носки и на пятки; чтобы лучше рулить - сжимать и разжимать кулаки. 3. Садимся на велосипед: пружинистые полуприседы в положении ноги врозь, руки вперед. Езда на велосипеде: медленная - из седа с упором на предплечья, "крутить педали"; быстрая езда - тоже движение ногами лежа на спине. Велосипед устал, колеса замедляют движения: круговые движения руками вперед назад в разном темпе.

Комплекс туриста для укрепления мышц

спины "Чтобы не задавил рюкзак"

Лежа на животе поднимание рук и ног; разведение рук и ног (поочередно, вместе). Стоя в упоре на коленях, прогибание и выгибание спины.

живота "Чтобы выдержать любой удар".

Поднимание и опускание туловища, лежа на спине. Поднимание и опускание ног, лежа на спине (поочередно правой и левой; согнутых; прямых)

рук "Чтобы надежно работать в походе... ложкой".

Упор, лежа на опоре. Сгибание и разгибание рук. Упор, лежа сзади на опоре. Сгибание и разгибание рук.

стопы "Чтобы ногу не свело".

1. Перекаты с пятки на носок и с носка на пятку. 2. Пружинистые полуприседы, стоя на носках. Прыжки: ноги - врозь, ноги - вместе. В положении сидя: носки ног от себя – к себе.

Подвижные игры

Игра "Надежная связка"

Каждая команда строится в колонну по два, пара берется за руки. По сигналу учителя первые пары бегут к мячу, лежащему на расстоянии 7 м. Не расцепляя рук, оббегают его и возвращаются к своей команде. Встают в конце колонны. Затем продолжает игру следующая пара. Выигрывает команда, которая первая закончила бег и показала надежность своих "связок".

Игра «Найди свой рюкзачок»

Участники игры по сигналу разбегаются по полянке, услышав второй сигнал, быстро возвращаются к своему рюкзачку и берут его в руки. Игра повторяется 2-3 раза. Отмечаются дети, быстро нашедшие свои рюкзаки.

Игра "Ох, ух, эх"

Команды выстраиваются в шеренги. Первые в шеренгах выполняют прыжок на двух ногах в длину. Место приземления отмечается. Затем прыжок выполняют следующие в шеренгах игроки. Если ученик не допрыгивает до отметки

первого, он говорит "ох"; если допрыгнет - "ух"; если перепрыгнет - "эх». Когда все закончат прыжки, подсчитывают, сколько в команде "охов", "ухов", "эхов". Затем игра начинается с другого конца шеренги

Игра "Зоркий глаз"

В кругу раскладывается несколько предметов в определенном порядке (например, мяч, кегля, скакалка, шарик). Игрок несколько секунд смотрит на предметы, затем поворачивается спиной к кругу. Два предмета меняют местами. Задача - установить исходное положение предметов. Игра проводится по группам.

Игра "Вороны - воробьи"

Учащиеся становятся в две шеренги на середине зала спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Если педагог называет «во-ро-ны», убегают дети, стоящие в первой шеренге, а «во-ро- бьи» стоящие во второй шеренге стараются догнать и осалить их. Те, кого осалили, переходят во вторую шеренгу. Если педагог называет «Во- ро-бьи», то убегают учащиеся, стоящие во второй шеренге.

Игра "Внимание"

Встать в колонне и запомнить свой порядковый номер. Педагог называет порядковый номер, ребенок приседает. Когда все окажутся в приседе, педагог продолжает называть порядковые номера, а дети встают.

Игра «Смена ведущих»

Дети движутся в колонне по два. По сигналу педагога дети в парах, не останавливаясь, поднимают руки – «ворота». Направляющие должны пройти под «воротами » в конец колонны. «Замкнутый круг» По сигналу педагога (хлопок, свисток) направляющий, а за ним и вся колонна догоняют замыкающего и продолжают движение до тех пор, пока не окажутся на своем месте.

Игра "Рассеянный с улицы Бассейной" (в форме эстафеты).

Участники игры поочередно приносят вещи, необходимые для похода, выбирая их из предложенного набора разнообразных предметов. (Можно использовать карточки с рисунками

Игра "Ушки на макушке"(походные должности)

Учащиеся строятся по туристским группам в колонны по одному. Каждый порядковый номер соответствует походной должности, например, 1 - ответственный за питание, 2 - эколог и т.д. Педагог называет походную должность, из каждой команды выбегает соответствующий ребенок, обегает предмет, лежащий на расстоянии 7 м. и возвращается к своей команде. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко прибежавший вторым - два очка и т.д. Затем педагог называет другую походную должность - и игра продолжается. Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество очков.

Методические рекомендации по проведению занятий

Занятие по теме: «Детские путешествия. Дневник путешественника».

Цели:

1. Обобщить и расширить знания детей о различных видах путешествий.
2. Увлечь детей замыслом и обсуждением предстоящего похода.
3. Обучать входить в пеший ритм.

Игровое название занятия: Общество отважных путешественников.

Игровая цель детей: проявить качества, необходимые путешественнику, и вступить в общество "Отважный путешественник".

Содержание. Диалог с детьми о путешествиях, которые они совершали: экскурсии, прогулки, походы, поездки. Обсуждение предстоящего похода. В конце года все отважные путешественники отправятся в увлекательный поход в лес вместе со своими родителями, педагогами и друзьями. Лес всегда полон чудес и загадок. В туристском походе нас ждут увлекательные встречи и приключения. Любое путешествие имеет свое начало. Наше путешествие начинается в спортивном зале. Каждый настоящий путешественник ведет дневник. В дневник записывают и зарисовывают свои впечатления, вклеивают туда памятные сувениры.

Для дневника нужно выбрать блокнот или тетрадь. Обязательно ставить число, месяц, год. Например, Христофор Колумб записал однажды: "12 сентября 1592 года. Два часа утра. На горизонте показалась земля". Так все узнали, как была открыта Америка.

Домашнее задание: завести дневник путешественника, нарисовать рисунок о себе, в каких путешествиях участвовал. Подобрать с родителями для чтения книгу о путешествиях.

Занятие по теме: «Походные должности».

Цели:

1. Ознакомить детей с различными видами деятельности в походе, поощрять их инициативу при распределении заданий.
2. Напомнить о выполнении утренней зарядки.
3. Тренировать выносливость и сноровку.

Игровое название занятия: Все работы хороши, все ребята нам нужны.

Игровая цель детей: распределить походные должности.

Содержание. Диалог с детьми о различных видах деятельности в походе.

Разделение группы на туристские подгруппы и распределение в группах походных должностей, например: командир, ответственный за питание, медик, корреспондент, фотокорреспондент, физорг, завхоз, эколог и др.

Ходьба в колонне по одному с сохранением заданной дистанции (на углах зала поставить ориентиры, которые нужно обходить, не задевая). Перестроение по туристским группам в колонну по одному. По сигналу первая группа выполняет бег по кругу, затем пристраивается за последней группой и продолжает движение шагом. Бег начинает вторая группа. И т.д.

Домашнее задание: зарисовать в дневник путешественника значком свою походную должность и свои обязанности. Выполнять зарядку туриста дома, в саду или в парке

Занятие по теме: «Туристское снаряжение. Одежда туриста»

Цели:

1. Ознакомить детей с туристским снаряжением.
2. Обучать мягкому приземлению.
3. Тренировать правильную осанку и навык контроля за осанкой.

Игровое название занятия: По горе идет гора всевозможного добра.

Игровая цель детей: отобрать для похода только те вещи, которые необходимы.

Содержание.

Диалог с детьми о предстоящем походе. Вещи, которые туристы берут с собой в поход, называются снаряжением. Благодаря - им, в походе становится удобно и безопасно. Походное снаряжение должно быть легким, прочным, иметь небольшие размеры. Снаряжение, которое используется только для нужд самого туриста, - это личное снаряжение, для всей группы - групповое.

Отгадать загадки.

Два ремня висят на мне, Есть карманы на спине. Коль в поход идешь со мной, Я повисну за спиной. (Рюкзак)

И от ветра и от зноя, От дождя тебя укроет. А как спать в ней сладко! Что это? (Палатка)

Когда с тобою этот друг, Ты можешь без дорог Шагать на север и на юг, На запад, на восток. (Компас)

Он в походе очень нужен, Он с кострами очень дружен. Можно в нем уху варить, Чай душистый кипятить. (Котелок)

Наведет стеклянный глаз, Щелкнет раз – и помнит нас. (фотоаппарат)

В деревянном домике Проживают гномики. Уж такие добряки — Раздают всем огоньки. (Спички.)

Я горячее храню, Я холодное храню, Я и печь, и холодильник Вам в походе заменю. (Термос.)

Длиннохвостая лошадка Привезла нам каши сладкой. Ждет лошадка у ворот — Открывай пошире рот. (Ложка)

Рассмотреть на плакате предметы туристского снаряжения, обсудить, что понадобится для предстоящего похода.

Построение по туристским группам по команде командиров.

Ходьба с палкой: вверху, на плечах, за спиной. Ходьба с остановками и проверкой осанки. Бег по разметкам.

Домашнее задание; нарисовать в дневнике путешественника себя в туристском костюме и то снаряжение, которое понадобится в походе. Совершить с родителями разминку и пробежку в туристском костюме.

Занятие по теме:

«Направляющий и замыкающий при передвижении в походе»

Цели:

1. Ознакомить детей с обязанностями направляющего и замыкающего.
2. Обучать продолжительному медленному бегу.

3. Тренировать работоспособность и умение самоконтроля.

Игровое название занятия: Сильный - впереди, сильный - позади.

Игровая цель детей: выбрать для похода направляющих и замыкающих.

Содержание.

Диалог с детьми о правилах движения в походе (на улице, через улицу или дорогу, в поле или лесу). Обсуждение безопасности маршрута. Обязанности направляющего и замыкающего в походе. Направляющий должен знать маршрут, выбирать лучший способ его прохождения, задавать скорость движения. Замыкающий должен: следить, чтобы группа не растягивалась; никто не отставал; не натыкался на впереди идущего; уметь оказывать помощь. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. Задание направляющему: например ходьба к указанным ориентирам. Задание замыкающему: например, заметить, кто в строю идет с неправильной осанкой. Смена направляющего и замыкающего.

Домашнее задание : зарисовать в дневнике, что понравилось в телепередаче "Непутевые заметки". Выполнять разминку и комплексы туриста.

Занятие по теме: «Укладка рюкзака»

Цели:

Ознакомить детей с правилами пользования рюкзаком.

Обучать подниманию и переноске груза, удержанию правильной осанки.

Учить ориентироваться в пространстве.

Игровое название занятия: Сядь на пенек, загляни в рюкзачок.

Игровая цель детей: уложить в рюкзак все вещи на места.

Содержание. Диалог с детьми о предстоящем походе. Ты идешь с друзьями в лес, А он за плечи тебе влез, Сам идти не хочет, Он тяжелый очень. (Рюкзак)

Рассмотреть с детьми рюкзак. Укладка рюкзака. Одевание и снятие рюкзака.

«Эстафета «Рюкзачок бежит по кругу» Ведущий подает сигнал, по которому дети начинают передавать рюкзачок друг другу по кругу. По второму сигналу движение рюкзачка прекращается. Тот, у кого оказался рюкзачок, должен его быстро надеть. Дети вместе с водящим начинают счет до тех пор, пока ребенок не наденет рюкзачок. Игра продолжается. Отмечаются дети, затратившие на надевание рюкзачка меньшее количество времени. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Бег в медленном темпе с сохранением заданной дистанции. Домашнее задание: подготовить для похода рюкзак. Совершить с родителями прогулку на дальнее расстояние. Зарисовать в дневнике свои впечатления о прогулке.

Занятие по теме: «Преодоление препятствий».

Цели:

1. Обучать преодолению комбинированных препятствий.

2. Формировать навык ритмичной, равномерной ходьбы.

3. Тренировать ловкость.

Игровое название занятия: Умный в гору не пойдет.

Игровая цель детей: преодолеть "неприступные" препятствия.

Содержание. Диалог с детьми о разных препятствиях, которые могут встретиться на пути.

Для туриста важно принять правильное решение, как преодолеть препятствие.

Можно препятствие перешагнуть, перепрыгнуть, перелезть, подлезть, а можно просто обойти. Ходьба под счет, с хлопками, с речитативами. Например:

Впереди у нас поход – Раз, два, раз, два; Позади нас целый год – Раз, два, раз, два. Тот, кто бегал целый год, - Раз, два, раз, два, Тот в пути не устает, - Раз, два, раз, два. Бег с различным положением ног: высоко поднимая колени, с выносом прямых ног вперед.

Домашнее задание: зарисовать в дневнике опасности и препятствия по дороге в детский сад, в магазин.

Занятие по теме: «Взаимопомощь в походе».

Цели:

1. Формировать у детей доброжелательность, стремление прийти на помощь товарищу.
2. Обучать обращению с рюкзаком.
3. Тренировать правильное дыхание в ходьбе.

Игровое название занятия: Птица сильна крыльями, а человек - дружбой.

Игровая цель детей: помочь своему товарищу при выполнении упражнений. С о д е р ж а н и е .

Диалог с детьми о товарищеской взаимопомощи в походе, в учебе, в жизни.

Построение в шеренгу.

Домашнее з а д а н и е : нарисовать в дневник своего друга. Выполнять разминку, прогулку, игру "Шагомер" вместе с родителями.

Нарисовать рисунки для выставки о прочитанном путешествии.

Занятие по теме: «Костер в туристском походе».

Цели

1. Ознакомить детей с простейшими видами костров, обратить их внимание на противопожарные меры.
2. Формировать навык ходьбы с сохранением заданной дистанции
3. Тренировать внимание и быстроту реакции.

Игровое название занятия: Вокруг туристского костра собираются друзья.

Игровая цель детей: выбрать вид костра для участия в туристском конкурсе.

Содержание. На привале нам помог: Суп варил, картошку пек. Для похода он хорош, Да с собою не возьмешь. (Костер)

Диалог с детьми о значении костра в походе. Костер - это самый надежный друг туриста. Он и обогреет, и накормит, и объединит самых разных людей. Но при небрежном к нему отношении он может стать очень опасным. Рассмотреть и обсудить рисунки с видами костров, разложить макеты простейших видов костров. Обсудить "секреты" разведения и тушения костра.

Первая помощь при ожогах.

Домашнее задание: нарисовать в дневнике своих друзей вокруг туристского костра. Выполнять разминку, комплексы туриста и пробежки с родителями. Провести в семье игру "Зоркий глаз".

Занятие по теме: «Путешественник и окружающий его мир».

Цели:

1. Воспитывать у детей любовь к природе.
2. Развивать наблюдательность и осмотрительность детей.
3. Тренировать силу и равновесие.

Игровое название урока: Зеленые друзья и недруги туриста.

Игровые цели детей: отличить полезные растения от ядовитых.

Содержание. Диалог с детьми о красоте окружающей человека природы, необходимости сохранения и защиты этой красоты. Рассмотреть с детьми рисунки лесных растений.

Обобщить и пополнить знания детей о полезных и опасных растениях.

Обсудить четверостишие: Мы в лес пришли — там, видно, побывали дикари.

Кругом бутылки, банки и дымят костры... Мы тушили, убрали, с ног валились - Так устали! Очень просим всех зверей Не пускать в лес дикарей.

Запомнить заповеди (законы) туриста:

1. Не рвать растения с корнем.
2. Не собирать цветы охапками.
3. Не брать в рот незнакомые ягоды.
4. Не шуметь.
5. Не брать домой детеныши животных.
6. Не трогать птичьих гнезд и яйца.

Ходьба с сохранением заданной дистанции. Имитационная ходьба: "бежит собачка", "бежит лиса", "летит воробей", "летит сова", "прыгает заяц" и т.д. Бег в парах, взявшись за руки.

Домашнее задание: придумать и зарисовать в дневнике экологические знаки.

Вместе с родителями выполнить разминку и пробежку, чередуя ее с ходьбой на расстоянии 1 км.

Занятие по теме: «Сборы в поход».

Цели:

1. Пробудить у детей стремление участвовать в предстоящем походе, развивать интерес к туризму.
2. Поддержать уверенность детей в готовности к походу.
3. Тренировать координацию движений.

Игровое название занятия: Путевка в поход.

Игровая цель детей: получить разрешение для участия в походе.

Содержание Диалог с детьми о предстоящем походе: время и место сбора, состав туристских групп, личное снаряжение, содержание и участники

туристских конкурсов. Уточнение должностных обязанностей детей в походе. Построение по туристским группам.

Проверка готовности групп. Упражнения в движении "Походные сигналы": ребята образуют круг, в центре которого стоит руководитель с флажком. Дети действуют в соответствии с условными сигналами, например:

1. Флажок вперед - дети идут по кругу шагом.
2. Флажок вверх - остановка.
3. Махи флажком вверх - бег.

Разминка туриста: дети вместе с руководителем составляют комплекс ОРУ из знакомых упражнений.

Игровой тест для подтверждения готовности к походу.

Тренинг-маршрут. Не живая, а идет, Не подвижна, а ведет. (Дорога) Каждая из туристских групп получает маршрутный лист с порядком прохождения игровых контрольных станций. После прохождения каждой станции группа получает карточку с буквой. После прохождения всех станций дети складывают из полученных букв слово «Путевка». Станция "Огонек": разложить макет костра. Станция "Сила": в упоре лежа на скамейке отжаться, например, 20 раз (сумма отжиманий всей группы). Станция "Рюкзак": уложить рюкзак. Станция "Связка": стоя в колонне по одному, руки на пояс впереди стоящему, не отпуская рук, пройти по скамейке и сойти с нее. Станция "Опасность": отобрать карточки с ядовитыми растениями. Станция "Прыг-скок": прыжки в длину с места - каждый следующий начинает с места приземления предыдущего.

Задача - добраться до поставленной цели. Станция "След в след": пройти друг за другом по разметке с мешочком или с книгой на голове. Вручение путевки.

Примерный текст путевки: " Ребята – туристы приглашаются в туристский поход, который состоится... Вас ждут увлекательные лесные приключения, забавные конкурсы и отдых у костра". «Отгадай» На туристский слет съехались разные туристы: пешие, водные, велотуристы, мототуристы и т.д. (их изображают дети). По сигналу педагога они выходят на середину площадки и имитируют действия своих героев согласно принятой роли. Судья (водящий) должен узнать, какие туристы приехали на слет. Игрок, наиболее точно и выразительно выполняющий свою роль, становится водящим.

Домашнее задание: подготовить для похода костюм, личное снаряжение, пакеты для сбора природного материала. Выполнять разминку и комплексы туриста.

Занятие по теме: «Туристский поход».

Цели:

1. Увлечь детей романтикой походной жизни.
2. Формировать потребность в активном отдыхе на природе.
3. Тренировать жизненно важные умения и навыки детей.

Игровое название занятия: Окно в природу.

Игровая цель детей: узнать туристские "секреты", отдохнуть и поиграть в лесу.

Содержание. Сбор участников похода. Построение, проверка готовности.

Краткий инструктаж. Отправление и движение по намеченному маршруту

транспортом, пешком или по смешанному маршруту группами. Прибытие на место. На поляне туристов встречают два лесовика (в костюмах лесовиков родители или старшеклассники). Лесовики приветствуют прибывших. Дети и родители строятся по группам и рассказывают, кто они и зачем пришли в лес. Лесовики говорят, что они не всех пускают в свой зеленый дом, а только друзей природы, которые прошли специальную подготовку. Дети рассказывают, как они готовились к походу. Лесовики просят детей показать, чему они научились на занятиях. Вокруг поляны расположены от 5 до 10 "спортивных островков", на каждом из них нужно выполнить какой-либо вид упражнений, например; перепрыгнуть через пенек 3 раза; перелезть через бревно, мышеловку; попасть шишками в цель; пройти по кочкам и т.п. Задания выполняются по типу "вертушка". На каждом "островке" дети получают за выполненное задание фишку (шишку или желудь). По окончании установленного времени дети отдают фишки лесовикам, которые оценивают физическую подготовку детей и приглашают их участвовать в конкурсах. Туристские конкурсы "Пальчики оближешь". В конкурсе участвуют девочки и мамы. Каждая группа раскладывает на лужайке свой "стол". Учитывается эстетическое оформление стола, соответствие набора продуктов и их упаковки гигиеническим походным требованиям; гостеприимство конкурсантов. "Конструктор костра". В конкурсе участвуют мальчики и папы. Учитывается конструкция костра, принятые противопожарные меры, слаженность работы костровых. "Лесные мудрецы". Знатоки рассказывают о полезных и опасных растениях, которые растут в этом лесу. Затем лесовики объявляют паузу: туристы завтракают, любуются окружающей красотой, собирают в пакеты природный материал для поделок, фотографируются. По сигналу все собираются на поляне и подводятся итоги конкурсов. В работе каждой группы конкурсантов отмечаются их особые достижения. Все группы получают призы и подарки. Далее лесовики сообщают детям о том, что есть такая волшебная примета: если ты хочешь стать настоящим другом леса и еще раз побывать на природе, нужно так убрать место своей стоянки, чтобы не обидеть никого из жителей леса: ни жучка, ни паучка, ни листик, ни цветок; чтобы никто не догадался, что здесь побывали туристы. После уборки территории лесовики проводят осмотр и прощаются с детьми. Группы организованно отправляются домой. Домашнее задание: зарисовать самый интересный эпизод в походе. Приготовить для выставки поделки из природного материала, рисунки о походе, фотографии.

Занятие по теме: Итоги похода.

Цели:

1. Воспитывать интерес к путешествиям.
2. Поощрять и поддерживать увлечения и достижения детей.
3. Учить анализировать поступки и строить увлекательные планы.

Игровое название занятия: По следам первого путешествия.

Игровая цель детей: вспомнить поход, наметить новое путешествие.

Содержание. Просмотр видеофильма о прошедшем туристском походе. Обмен

впечатлениями. Представление детьми и родителями выставки рисунков о путешествиях, фотографий о походе, выставки поделок из природного материала, собранного в походе, дневников, которые дети вели в течение года. Рассказы детей и родителей о любимых литературных героях - путешественниках; забавные и интересные случаи из их путешествий. Обсуждение плана следующего похода. Домашнее задание: наметить с родителями путешествие во время летних каникул и план подготовки к нему.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

на закрепление экологических представлений.

- 1. Хорошо – плохо».** Цель: закрепить представления о правилах бережного отношения к природе.
- 2. «Подскажи правило».** Цель: развивать умение оценивать поступки человека в природе с позиции осознанно-бережного отношения к ней.
- 3. «Кто где живет?».** Цель: закрепить представления детей о видовом составе биоценозов: лес- луг – водоём.
- 4. «Найди ошибку».** Цель: закрепить представления детей о видовом составе биоценозов: лес – луг – водоём.

на закрепление туристских знаний и навыков.

- 1. «Пора в поход».** Цель: научить детей правильно отбирать вещи, которые необходимы для похода.
- 2. «Мы готовимся к походу».** Цель: воспитывать интерес к туризму; выяснить степень подготовленности детей к проведению туристских прогулок.
- 3. «Мы отправляемся в поход».** Цель: овладение и закрепление туристских навыков и умений.
- 4. «Определим погоду».** Цель: определять погоду по названным признакам (народным приметам).

на закрепление умений по спортивному ориентированию.

- 1. «Смотри, запомни, расскажи».** Цель: учить внимательно смотреть и запоминать увиденное, уметь рассказать об этом; развивать наблюдательность.
- 2. «Что ты заметил».** Цель: закреплять умение определять стороны горизонта, развивать наблюдательность.
- 3. «Шаг – 1, шаг -2...».** Цель: учить детей измерять расстояние шагами.
- 4. «Вперед по компасу».** Цель: учить ориентироваться по компасу.
- 5. «Отметь на карте свое местонахождение».** Цель: закреплять умение составлять карту.

на закрепление правил безопасности в лесу.

1. **«Распознавательные знаки делаем сами».** Цель: закреплять правила заблудившихся в лесу (сигнализировать с помощью распознавательных знаков).
2. **«Лесное происшествие».** Цель: закреплять знания детей о правилах поведения в лесу в чрезвычайной ситуации.
1. **«Я знаю правила».** Цель: закреплять правила заблудившихся в лесу («Обними дерево», «Укрась дерево», «Наш друг свисток», «Согрейся», «Построй укрытие», «Сигнализируй», «Жди помощи»).

Литература

1. Алешин В.М. Туристская топография. – М., Профиздат, 1985.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1992.
3. Берман М.Е. Юный турист. М., Физкультура и спорт, 1977.
4. Жукова О.Г., Трушнина Г.И., Федорова Е.Г. Азбука «Ау!»: Методическое пособие. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008
5. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – М., 1986.
6. Гранильников Ю.В. Семейный туризм. М., Профиздат, 1983.
7. Завьялова Т.П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2001.-№2
8. Методические рекомендации «Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников». Министерство образования РСФСР, М., 1992.
9. Уланова Л.И. Туристско-краеведческая деятельность с детьми дошкольного возраста, г.Йошкар-Ола, 1994.
- 10.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М., 1983.
- 11.Останец А.А. В походе юные. М., Просвещение, 1987.
- 12.Рощин А.Н. Учись ориентироваться на местности. Киев, Радянська школа, 1982.
- 13.Сафрошина В. Ориентирование в пространстве и в жизни // Обруч. – 2000. - № 4.
14. Следопыт. Библиотека туриста. М., Физкультура и спорт. 1976.
15. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 1991.
16. Штюрмер Ю.А. Краткий справочник туриста. М., Профиздат, 1985.