

Департамент образования Администрации муниципального образования  
город Салехард  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
30 мая 2023 года  
Протокол № 3



Возраст воспитанников – 5-7 лет  
Срок реализации программы – 2 года

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования,  
Пичугин Валерий Игоревич

1 квалификационная категория

г. Салехард, 2023

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Рюкзачок» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

### **Направленность программы**

Программа «Рюкзачок» туристско-краеведческой направленности.

Программа направлена на формирование и развитие туристско-краеведческих умений и навыков – как эффективное средство формирования полноценной развитой личности.

### **Новизна программы**

При разработке программы учтены требования, отраженные в государственных стандартах Российской Федерации и в федеральных государственных стандартах общего образования. Программа туристско-краеведческой направленности соответствует специфике, климатическим условиям развития и историческим особенностям г. Салехарда.

Структура программы представлена двумя модулями: «Первые открытия» (на возраст 5 лет) 1 год обучения и «Юные путешественники» (на возраст 6 лет) второй год обучения.

Программа включает следующие разделы:

1. «Рюкзачок открывает мир».
2. «Рюкзачок готовится в поход».
3. «Здоровье в рюкзачке».
4. «Весёлый Рюкзачок занимается физкультурой».

Особое внимание в программе обращены на следующие подходы к использованию туристской деятельности:

– краеведческий — дети на основе местного материала знакомятся с явлениями, объектами природы родного края, с его экологическими и социальными проблемами, историей и культурой; осваивают нормы и правила рекреационного туризма, отражающие физико-географические и социокультурные особенности своей местности;

– личностно-деятельности — благодаря интересно составленной познавательной и двигательной деятельности в природных и социокультурных условиях у детей формируется интерес к занятиям туризмом и физической культурой, к здоровому образу жизни;

– здоровьесформирующий — прогулки-походы, наполненные двигательной активностью, природные факторы (солнце, воздух и вода) оказывают на организм ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьба, передвижение на лыжах, велосипедах) способствует развитию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость;

– культурологический — средствами туризма ребёнок приобщается к отечественной культурной традиции, воспитывается как личность. Ценности родной культуры становятся для него личностно значимыми.

Поэтапное освоение программы предусматривает постоянное движение от простого к

сложному, тесное взаимодействие изучаемого материала по годам обучения, разумное сочетание теории и практики.

### **Актуальность программы**

Туризм – вид социальной деятельности, направленный на укрепление здоровья, повышение физической тренированности, выносливости организма, познания и общения. Туризм неотделим от краеведческой работы, т.е. углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края – своей малой родины.

Регулярные занятия туризмом и краеведением с детьми старшего дошкольного возраста, формируют духовный облик ребенка, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к Родине, природе, труду. Туризм формирует у детей умение интересно и содержательно организовывать свой досуг и включает в себя ряд компонентов: физкультурно – оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический, познавательный, а также является прекрасным средством всестороннего развития личности ребенка.

Программа «Рюкзачок» рассчитана на детей 5 -7 лет и предусматривает проведение игровых занятий познавательно-двигательного характера, физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, а также активизацию их самостоятельной деятельности. С детьми старшего дошкольного возраста используется простейший туризм и основы краеведения, пешие прогулки на природу как средства развития и приобщения детей к здоровому образу жизни, закладываются навыки патриотического воспитания. При реализации образовательной программы теоретические сведения воспитанников сообщаются в процессе игровых занятий. Занятия в объединении с дошкольниками строятся с учетом наглядно-действенного и наглядно-образного восприятия ребенком окружающего мира.

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом,
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к творчеству.

### **Адресат программы.**

Возраст обучающихся по программе предлагается от 5 до 7 лет.

Старший дошкольный возраст представляется особенно подходящим для туристской деятельности из-за большой пластичности нервной системы ребёнка, её податливости влияниям внешней среды. Старший дошкольник уже овладел основными видами движений, он завершает освоение специализированных локомоций и переходит к освоению новых комбинаций движений и упражнений, зависящих от ситуаций детской деятельности (двигательного творчества, игры, преодоления препятствий). На основе совершенствования органов чувств и движений происходит развитие моторики, физических качеств личности.

Ребёнок пробует самостоятельно и творчески использовать навыки двигательной деятельности в постоянно меняющихся условиях окружающей среды.

По данным современных исследований, именно старший дошкольный возраст является наиболее важным для формирования движений, так как строение, функции и взаимодействие различных органов и систем достигают в этот период своего совершенства. Однако Д.И. Фельдштейн отмечает недостаточную сформированность мелкой моторики современных детей, что указывает на неразвитость соответствующих мозговых структур, в том числе отвечающих за произвольность. Ребёнок старшего дошкольного возраста активно осваивает окружающий мир. Это становится возможным благодаря пластичности нервной системы, интенсивному созреванию мозжечка, подкорковых образований, коры головного мозга, завершению дифференциации центров ассоциативных зон, улучшению механизма сопоставления слова с воспринимаемой действительностью, развитию кинестетического контроля. В этом возрасте происходит активное развитие психических познавательных процессов — памяти, внимания, мышления, развивается способность управлять своим поведением. Показателями развития эмоциональной сферы старшего дошкольника, по данным Л.Д. Глазыриной и В.А. Овсянкина, являются умения сдерживать чувства, пользоваться общепринятыми формами их выражения.

Серьёзными достижениями в развитии волевой сферы становятся способности к ограничению желаний, постановке определённых целей, преодолению препятствий, стоящих на пути этих целей, а также правильная оценка результатов собственных действий. В то же время проведённый Н.А. Горловой мониторинг мнения родителей и педагогов указал на главные болевые точки современных детей: повышенную тревожность и агрессию, возбудимость и гиперактивность, потребность к восприятию информации и вместе с этим — повышенные утомляемость и эмоциональность.

Дети настойчивы и требовательны, не желают выполнять бессмысленные действия, они значительно отличаются от своих сверстников прошлого века. Современные дети находятся в постоянном, непрерывном движении, их трудно удержать на одном месте. В организованных видах деятельности они зачастую не могут сосредоточиться, им по-прежнему нужны игровые и заинтересовывающие моменты. У современных детей, по мере их взросления, время произвольной концентрации внимания не увеличивается.

По данным Е.О. Смирновой, «дети теряют способность и желание чем-то занять себя. Они не прилагают усилий для изобретения новых игр, для сочинения сказок, для создания собственного воображаемого мира. Им скучно рисовать, конструировать, придумывать новые сюжеты. Их ничего не интересует и не увлекает. Отсутствие собственного содержания отражается на отношениях детей. Им неинтересно общаться друг с другом. Замечено, что общение со сверстниками стало более поверхностным и формальным: детям не о чем разговаривать, нечего обсуждать, не о чем спорить. Они предпочитают нажать кнопку и ждать новых готовых развлечений».

Современные дошкольники стали более раскованными, раскрепощёнными, инициативными, но в то же время они с большим трудом усваивают нормы нравственного характера, у детей слабо развита эмоциональная сфера, всё, что связано с установкой взаимоотношений и взаимодействий, общением с взрослыми и сверстниками. Эти особенности современных детей диктуют необходимость использования средств и способов рекреационного туризма для целостного развития дошкольников, создания условий для общения, роста мотивации к деятельности, усвоения общечеловеческих норм и ценностей.

#### **Объём и срок освоения программы**

Программа реализуется в течение 2 лет. Общее количество часов -280 часов:

первый год обучения рассчитан на 136 учебных часов.

второй год обучения рассчитан на 144 часа.

#### **Формы обучения.**

Очное, с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Занятия ведутся на русском языке.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа подразумевает формирование группы учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения.

Состав группы постоянный. Возраст детей, участвующих в освоении данной дополнительной общеобразовательной программы -5-7 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Для групп второго года обучения может быть проведен добор в группы имеющие вакантные места на основании собеседования и наличия базовых знаний в области физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой деятельности.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Занятия проводятся два раза в неделю по два учебных часа. Продолжительность одного учебного часа -35 минут, перерыв между занятиями — 10 минут. Режим работы в течение года не одинаков: зимой в пасмурные дни преобладают теоретические занятия, весной и осенью – практические.

### **Педагогическая целесообразность**

Эта программа рассчитана для первичного ознакомления старших дошкольников с туристско - краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельности характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско - краеведческую работу. В программе уделяется внимание общей физической подготовке учащихся, на которые отводится четверть всего количества часов. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период.

Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе, для каждого обучающегося соответствующих, методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий, единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания.

### **Отличительные особенности программы:**

Программа модифицированная. При разработке данной программы были проанализированы программы:

- «Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый Рюкзачок», авторы А.А. Чеменева, А.Ф. Мельникова, В.С. Волкова, г. Москва.
- «Туристёнок» для детей 5-7 лет, автор программы Вырвич Е.Н., заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБОУ ДО Станция туристов, г. Мыски.
- «Туристско-краеведческая деятельность старших дошкольников», для детей 5-7 лет, автор программы Щедрова Н. В., педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория, г. Нягань.

Особенностью построения программы является: возврат к изучению одних и тех же тем на разных этапах обучения, но с более широким и углубленным изучением, что позволяет реализовать дидактический прием «от простого к сложному». Постепенность получения знаний, умений и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время. Усложнение материала из года в год происходит по спирали, каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение туристского похода, участие в соревнованиях различного.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными

программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

### **Цель программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

### **Задачи программы:**

#### **На предметном уровне обучающиеся 1 года обучения «Первые открытия»**

#### **Должны знать:**

- первые сведения о туризме как форме познания природы и социума, начальные понятия о туризме и элементах ориентирования в ближайшем окружении;
- видами туризма (горный, водный, автомобильный), с их основными особенностями;
- правила поведения в окружающей среде; уточнить имеющиеся экологические знания и представления;
- сведения о родном крае — улице, районе, интересных и памятных местах в микрорайоне детского сада;
- элементарные правила ориентирования на знакомой местности;
- правила поведения в туристическом походе;
- приёмы составления плана, карты.

#### **Должны уметь:**

- ориентироваться в пространстве;
- вычерчивать маршрут движения;
- моделировать разные маршруты до дома, выбирать наиболее удобный и короткий путь;
- оформлять свои наблюдения, впечатления об улицах города, просмотренном фильме в рисунках по теме «Мой край родной. Город, в котором мы живём»

#### **На личностном уровне**

##### **1.Оценивать ситуации и поступки**

- важности исполнения роли «хорошего ученика», важности учёбы и познания нового;
- важности бережного отношения к здоровью человека и к природе;
- важности различения «красивого» и «некрасивого», потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»;
- важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества.

##### **2.Прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей, отличающихся национальностью, мировоззрением, положением в обществе.**

- объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей;
- объяснять положительные и отрицательные оценки;

##### **3.Самоопределяться в жизненных ценностях (на словах) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки**

- объяснять, что связывает тебя: с твоими близкими, друзьями, одноклассниками, с земляками, с природой;
- объяснять, что связывает тебя с историей, культурой, судьбой твоего народа и всей России;
- испытывать чувство гордости за свой народ, свою Родину, сопереживать им в радостях и бедах и проявлять эти чувства в добрых поступках;
- отстаивать (в пределах своих возможностей) гуманные, равноправные, гражданские демократические порядки и препятствовать их нарушению;
- искать свою позицию в многообразии общественных и мировоззренческих позиций, эстетических и культурных предпочтений;
- уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания;

-осуществлять добрые дела, полезные другим людям, своей стране, в том числе отказываться ради них от каких-то своих желаний.

### **На метапредметном уровне**

• коммуникативные:

формировать основы компетентного общения, развивать умение адекватно воспринимать специальную информацию в процессе прогулок-походов;

дать элементарные знания о коммуникативной культуре при посещении разных туристических объектов;

• познавательные:

развивать любознательность, устойчивый интерес к природе родного края, к ближайшему социально-культурному окружению, истории своей семьи, дошкольного учреждения, знакомым улицам;

формировать знания о человеке как объекте (части) природы и окружающего мира в целом; развивать умение выделять новые качества и свойства природных объектов, устанавливать черты сходства и различия между ними;

### **На предметном уровне обучающиеся 2 года обучения «Юные путешественники»**

#### **Должны знать:**

-о туризме и его основных видах, туристском природопользовании, необычные видами туризма;

-о туристской технике, правила поведения в окружающей среде и в туристическом походе;

- о специальных туристских знаниях: как готовятся к прогулкам-походам разного назначения и форм организации, как меняется оснащение и снаряжение юного туриста в зависимости от цели и содержания похода;

-о правилах безопасного поведения на природе, улицах города, в общественных местах;

-о правилах поведения в обществе;

-о правилах оказания первой помощи;

#### **Должны уметь:**

-ориентироваться на знакомой и незнакомой местности, пользоваться схемой, планом, элементарными топографическими знаками;

-работать с компасом;

-преодолевать препятствия на маршруте, творчески используя приобретённый двигательный опыт;

-укрепить здоровье, правильно закаливаться, обеспечивать активный отдых;

-использовать двигательные навыки и умения, развивать физические качества (силу, быстроту, двигательную координацию, выносливость, ловкость);

### **На личностном уровне**

1.Оценивать ситуации и поступки

-важности исполнения роли «хорошего ученика», важности учёбы и познания нового;

-важности бережного отношения к здоровью человека и к природе;

-важности различения «красивого» и «некрасивого», потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»;

-важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества.

2.Прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей, отличающихся национальностью, мировоззрением, положением в обществе.

-объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей;

-объяснять положительные и отрицательные оценки;

3.Самоопределяться в жизненных ценностях (*на словах*) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки

-объяснять, что связывает тебя: с твоими близкими, друзьями, одноклассниками, с земляками, с природой;

-объяснять, что связывает тебя с историей, культурой, судьбой твоего народа и всей России;

- испытывать чувство гордости за свой народ, свою Родину, сопереживать им в радостях и бедах и проявлять эти чувства в добрых поступках;
- отстаивать (в пределах своих возможностей) гуманные, равноправные, гражданские демократические порядки и препятствовать их нарушению;
- искать свою позицию в многообразии общественных и мировоззренческих позиций, эстетических и культурных предпочтений;
- уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания;
- осуществлять добрые дела, полезные другим людям, своей стране, в том числе отказываться ради них от каких-то своих желаний.

#### **На метапредметном уровне**

- коммуникативные: формировать основы компетентного общения, развивать умение воспринимать специальную информацию в процессе прогулок-походов; дать необходимые знания о коммуникативной культуре при посещении разных туристических объектов;
- познавательные: развивать любознательность, устойчивый интерес к природе родного края; расширить объём знаний о родном крае — улице, районе, городе, области, социально-культурных и исторических объектах; формировать устойчивый интерес к разным видам туризма, общению с разными людьми, получению новой информации об окружающем мире; обогащать экологические знания и представления, развивать умение их применять в туристических прогулках — походах;

#### **Учебный план первый год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Организационное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
1.1	Организация деятельности по программе.	2	2	0	Практическое задание
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Рюкзачок открывает мир</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	
2.1.	Природа родного края.	4	2	2	Опрос
2.2.	Мой край родной. Город, в котором мы живём.	4	2	2	Опрос
2.3.	Дорога к дому	4	2	2	Опрос
2.4.	Я, папа, мама и все, все, все	4	2	2	Опрос
<b>3.</b>	<b>Раздел 3 Рюкзачок готовится в поход</b>	<b>38</b>	<b>12</b>	<b>26</b>	
3.1	Правила и тренировки	20	4	16	Опрос
3.2	О туризме и туристах	4	2	2	Опрос
3.3	Путешествуем по карте	10	4	6	Опрос, практическое задание
3.4	Где мы были, что мы видели	4	2	2	опрос
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Здоровье в рюкзачке</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	
4.1	Я и моё здоровье	20	4	16	Опрос, практическое задание



4.2	Охраняй здоровье в походе.	4	2	2	Опрос, практическое задание
4.3	Скорая помощь юному путешественнику	6	2	4	Опрос, практическое задание
4.4	Народная мудрость на здоровье нам дана	4	2	2	Опрос, практическое задание
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Весёлый Рюкзачок занимается физкультурой</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	
5.1	Готовимся к дальним дорогам	10	0	10	Опрос, практическое задание
5.2	Игры Весёлого Рюкзачка	10	0	10	Опрос, практическое задание
5.3	Занимательная физкультура	14	0	14	Опрос, практическое задание
5.4	Пора в путь дорогу.	10	0	10	Опрос, практическое задание
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Опрос, практическое задание
	<b>ИТОГО</b>	<b>136</b>	<b>34</b>	<b>102</b>	

**Содержание учебного плана программы  
первый год обучения**

**Раздел 1. Организационное занятие**

**Тема 1. Организация деятельности по программе.**

**Теоретическое занятие**

Информация о работе кружка, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности. Проведение инструктажей.

Игры на знакомство (Приложение №1)

**Раздел 2. Рюкзачок открывает мир**

**Тема 1. Природа родного края.**

**Теоретическое занятие**

Природа — наш друг, источник познания, эстетического наслаждения. Откуда мы узнаём о природе: наши любимые книги и фильмы о природе.

Правила поведения в местах отдыха (в скверах, парках, на пляжах).

Люди, которые заботятся о растениях и животных (ботаники, охотники, лесники, зоологи).

Растения в жизни человека (очищают воздух, лечат, питают). Как меняются растения в связи со сменой времени года? Разнообразие растений в экосистемах (луга, леса, поля, моря, озёра, болота, пустыни). Способы размножения растений. Среда их обитания (горы, пещеры, овраги, деревья, пни). Разнообразные способы питания растений, их опыление. Внутреннее строение животных, их поведение и повадки. Что общего у животных и человека? Как животные приспосабливаются к среде обитания? Группы животных (травоядные, хищники, всеядные).

Правила поведения на природе.(Наш девиз:«После нас чище, чем до нас»). Почему не заросла «рана» от костра? Почему образовался овраг?

### **Практическое занятие**

Оформление своих наблюдений, впечатлений о прочитанной книге, просмотренном фильме в рисунках по теме «Земля — мой край родной».

Обсуждение того, что непозволительно делать с природой («Вот это — ели, а здесь мы... ели!»).

Составление Красной книги родного края (редко встречающиеся растения и животные).

## **Тема 2. Мой край родной. Город, в котором мы живём**

### **Теоретическое занятие**

Возникновение и развитие города: первоначальные поселения, исторические здания, строительство современных микрорайонов, происхождение названия города. Сведения о местных достопримечательностях, промышленных предприятиях, учреждениях культуры и быта. Улицы нашего города. Как они называются? В честь кого названы?

### **Практическое занятие**

Оформление своих наблюдений, впечатлений об улицах города, просмотренном фильме в рисунках по теме «Мой край родной. Город, в котором мы живём»

Создание уголка, посвящённого истории города.

## **Тема 3. Дорога к дому**

### **Теоретическое занятие**

Мой дом, какой он — многоэтажный, одноэтажный. Кем и когда построен мой дом. Моя семья, соседи, друзья. Мой домашний адрес. Дорога от дома до ЦВР и обратно. Какие здания и сооружения встречаются по пути. Назначение каждого здания, что в нём расположено. Какие природные объекты (парки, сады, скверы) расположены на пути к ЦВР.

Как объяснить другому человеку дорогу? Как самому спросить дорогу? Проезжая часть и пешеходные тротуары. Правила пешехода. Пешеходные переходы. Светофор и его функции. Безопасность на дороге.

### **Практическое занятие**

Моделирование разных маршрутов до дома, выбор наиболее удобного, короткого. Какие районы есть в городе, почему так названы?

## **Тема 4. Я, папа, мама и все, все, все**

### **Теоретическое занятие**

Как семья проводит выходной день? Поход как вид семейного отдыха. Почему в поход нужно ходить только со взрослыми? Любимые места семейного отдыха. Обязанности членов семьи в походе.

Правила поведения на природе для всей семьи.

### **Практическое занятие**

Игры и совместные занятия детей и родителей в походе. Конкурсы и развлечения.

## **Раздел 3. Рюкзачок готовится в поход**

## **Тема 1. Правила и тренировки**

### **Теоретическое занятие**

«В поход иду, и дом несу, в котором дома не живу». Палатка, её назначение. Знакомство с рюкзаком. Снаряжение туриста. Что такое «КЛМН» (кружка, ложка, миска, нож).

Принцип выбора места для лагеря.Правила разведения костра.

Основные узлы: прямой, простой проводник, схватывающий.

Правила передвижения (функции направляющего, замыкающего). Как нужно ходить по склону, в лесу, у реки?

Способы ориентирования: по деревьям, солнцу, по растениям. Ориентирование в разное время суток: ночью по звёздам (Полярная звезда ориентирует на север), днём по солнцу (если в полдень установить на земле палку, то её тень будет показывать на север),

по приметам (муравейник всегда находится с южной стороны от стволов деревьев; кора на берёзах светлее и эластичнее с южной стороны; мхи и лишайники расположены с северной стороны деревьев).

#### **Практическое занятие**

Демонстрация укладки рюкзака, установка палатки

Узнавание узлов по рисунку и по образцу.

Тренировки во время экскурсии, прогулок по закреплению правил передвижения в походе: гуськом, переход дороги шеренгой.

Подготовка личного снаряжения, выбор места для лагеря, установка палатки.

Ориентирование в пространстве по плану.

Дидактическая игра: Приложение№2

### **Тема 2. О туризме и туристах**

#### **Теоретическое занятие**

Кто такой турист? Что такое туризм? Что такое туристическая группа? Что за праздник - День туриста? Что мы знаем о видах туризма? Способы и средства передвижения. Виды туризма и времена года Воздействие разных видов туризма на экосистемы.

#### **Практическое занятие**

Истории о путешествиях и путешественниках,

Наш читальный зал: загадки о туризме, стихи, рассказы, произведения малого фольклорного жанра.

Решение логических заданий: ребусы, кроссворды, викторины.

### **Тема 3. Путешествуем по карте**

#### **Теоретическое занятие**

План маршрута. Кто разрабатывает и составляет карты. Виды топографических карт.

Топографическая карта, простейшие топографические знаки. Топографические знаки — азбука карты.

Первое знакомство с компасом.

#### **Практическое занятие**

Тренировки по ориентированию. Дидактические игры с планом маршрута. Дидактические игры с планом комнаты.

Работа с топографической картой: как изображается хвойный, лиственный, смешанный лес, тропинка. Составление простейшего плана. Вычерчиваем маршрут — рисуем сложную ломаную линию, отмечаем стороны света. Работа с планом ЦВР и прилегающей территории:

#### **Дидактические игры:**

Игра -Переставляем мебель в комнате (накладывание цветных аппликаций, обозначающих предметы, на план комнаты).

Игра «Где белочка, заяка, мяч?»

Игра с планом двора, района: «Идём в магазин за хлебом», «Вот моя улица — вот и мой дом», «Я иду в ЦВР».

Игры на ориентирование в ближайшем окружении: «Найди место игрушки», «Нарисуй, как расставлены игрушки на столе», «Нарисуй, что есть у нас в комнате», «Расставь игрушки, как я скажу».

Игры — состязания на местности «Найти клад», «Где находится...?».

Дидактические игры с топографическими знаками (с использованием кубиков, лото, разрезных картинок, домино, мозаики «Что лишнее»).

### **Тема 4. Где мы были, что мы видели**

#### **Теоретическое занятие**

На чем люди путешествуют. Виды транспорта для путешественников. О путешествиях: пешком, на велосипеде. Что категорически запрещается путешественнику.

#### **Практическое занятие**

«Что мы привезли с собой из путешествия?» (сувениры, открытки, билеты, брелоки, магниты, игрушки, туристские карты). Рассказы детей о путешествиях и поездках. Презентация о путешествии (совместная работа с родителями).

#### **Дидактические игры:**

Сюжетно-ролевые игры.

Ребусы, кроссворды, загадки. Разучивание песен путешественника. Организация выставки детского рисунка и других продуктов детского творчества по теме «Я путешественник»

### **Раздел 4. Здоровье в рюкзачке**

#### **Тема 1. Я и моё здоровье**

##### **Теоритическое занятие**

Из чего я состою. Органы человеческого тела. Строение органов пищеварения, дыхания, кровообращения. Чем человек отличается от животных? Мышцы, кости и суставы, их прочность. Руки и ноги — «рабочие инструменты» человека.

Гигиена и уход за ними в походе (массаж рук и ног, выполнение физических упражнений, содержание в чистоте, использование удобной обуви, если необходимо, то и специальной).

Профилактика болезней, травматизма. Что такое здоровье? Какое состояние человека называют болезнью? Почему человек болеет? Вредные привычки.

Влияние погоды, чистоты атмосферного воздуха и воды на здоровье человека. Закаливающие процедуры. Зимний лесной воздух, его оздоравливающее значение.

##### **Практическое занятие**

Комплекс упражнений юного туриста, укрепляющий организм.

Комплекс упражнений на гибкость; Приложение №4

Комплекс упражнений на растяжку; Приложение № 10

Комплекс «Утренняя зарядка» Приложение №5

Дидактические игры: Приложение №11

#### **Тема 2. Охраняй здоровье в походе**

##### **Теоритическое занятие**

Нормы и правила поведения на природе.

Опасности, подстерегающие юного туриста в прогулках-походах. Почему нельзя пить из водоёмов, рвать и пробовать на вкус незнакомые грибы, ягоды, травы.

Почему нельзя трогать детёнышей животных и птиц. Опасность, которую представляют мамы детёнышей для людей.

##### **Практическое занятие**

Отработка норм и правил поведения на природе.

Тематические подвижные игры с элементами туристской техники: Приложение №11

#### **Тема 3. Скорая помощь юному путешественнику**

##### **Теоритическое занятие**

Растения — верные друзья. Целебные свойства зелёных растений. Знакомство с отдельными лекарственными растениями. Лекарство под ногами — подорожник. Как можно применить лекарственные травы? Первая медицинская помощь. Что такое походная медицинская аптечка.

##### **Практическое занятие**

Оказание первой медицинской помощи (перевязки).

Походная медицинская аптечка.

Дидактические игры:

Игра «Собери лекарственные растения, которые тебе встретятся на пути»

Тематические подвижные игры с элементами туристской техники

Игра: «Перевяжи руку, ногу, голову»

Игра «Собери походную аптечку»

#### **Тема 4. Народная мудрость на здоровье нам дана**

### **Теоретическое занятие**

История народной медицины. Как известные путешественники и первопроходцы использовали средства народной медицины. Народные рецепты оказания первой помощи при различных болях и травмах.

Народные приметы в помощь туристу (о природных явлениях, которые помогают прогнозировать погоду в ближайшие дни). Условные обозначения погодных явлений.

### **Практическое занятие**

Заполнение дневника наблюдения за погодой.

Разучивание пословиц, поговорок, загадок о здоровье и здоровом образе жизни. Погода — враг и погода — друг туриста.

*Дидактические игры:*

Игра – «Определи погоду по приметам»

кучевые облака увеличиваются к вечеру в размерах, стрижи летают низко, солнце садится в тучу — к дождю;

красная заря утром и к вечеру, к вечеру на западе полоса ясного неба, солнце садится на безоблачном небе — завтра будет солнечно.

## **Раздел 5. Весёлый Рюкзачок занимается физкультурой**

### **Тема 1. Готовимся к дальним дорогам**

#### **Теоретическое занятие**

Физическая подготовка юного туриста. Контроль. Самоконтроль.

Пешеходный туризм и его особенности.

Закаливание – польза или вред.

#### **Практическое занятие**

Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры. Тренировочные занятия. Спортивные игры с бегом и прыжками.

Специальная подготовка (практические занятия по обучению ходьбе в колонне по одному с соблюдением дистанции, развитию ловкости, выносливости);

### **Тема 2. Игры Весёлого Рюкзачка**

#### **Практическое занятие**

Правила безопасного поведения на природе и во время движения.

Упражнения по отработке элементов туристической техники.

*Дидактические игры*

- на усвоение правил безопасного поведения на природе и во время движения («Собери рюкзак», «Какие мы туристы»).

*Тематические подвижные игры с элементами туристской техники*

«Мы туристы», «Переправа через болото», «Пробеги — не упади».

*Игры-соревнования с элементами туристской техники:*

«Белки-стрелки»; «Следопыты», «12 записок», «Зарница», «Полоса препятствий», «Путешествие по карте», «Мини-поход».

*Игры по спортивному ориентированию:* «Найди и запомни», «Самый наблюдательный». Экологические игры.

### **Тема 3. Занимательная физкультура**

#### **Практическое занятие**

Преодоление естественных препятствий природного характера (овраг, ручеёк, бревно) с использованием техники общеразвивающих упражнений (ползание, лазание, равновесие, прыжки).

Ходьба по равнинной местности с преодолением препятствий в разном темпе, змейкой (перешагивание через предметы, подъём и спуск с естественных возвышений), прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд.

Спортивные игры и упражнения, способствующие развитию выносливости, силы, быстроты: «Полоса препятствий», «Переправа через болото», «Пробеги — не упади».

Игры на создание эмоционального комфорта;

Игры на развитие коммуникативных навыков в различных ситуациях общения со сверстниками.

Игры по спортивному ориентированию.

#### **Тема 4. Пора в путь-дорогу**

##### **Практическое занятие**

Оздоровительная прогулка-поход «Вот моя улица, вот и мой дом»

Экологическая прогулка по тропе природы.

Прогулка-поход имеющее краеведческое, оздоровительное и экологическое содержание.

Прогулка-поход «В гости к Золотой Осени».

Прогулка-поход «Зимние тропинки».

#### **Раздел 6. Итоговое занятие**

##### **Теоретическое занятие**

Подведение итогов года



**Учебный план  
второй год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Организационное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	
1.1	Организация деятельности по программе.	2	2	0	Практическое задание
<b>2</b>	<b>Раздел 2.Рюкзачок открывает мир</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	
2.1	Природа родного края	8	4	4	Опрос, практическое задание
2.2	Мой край родной	8	4	4	Опрос, практическое задание
2.3	Давайте познакомимся	6	2	4	Опрос, практическое задание
2.4	Вместе с папой, вместе с мамой	8	2	6	Опрос, практическое задание
<b>3</b>	<b>Раздел 3.Рюкзачок готовится в поход</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	
3.1	Обязанности и правила	8	2	6	Опрос, практическое задание
3.2	О туризме и туристах	8	2	6	Опрос, практическое задание
3.3	Путешествуем по карте	8	2	6	Опрос, практическое задание
3.4	Где мы были, что мы видели	8	6	2	Опрос, практическое задание
<b>4</b>	<b>Раздел 4.Здоровье в рюкзачке</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	
4.1	Я и моё здоровье «Мои помощники»	6	2	4	Опрос, практическое задание
4.2	Охраняй здоровье в походе	6	2	4	Опрос, практическое задание
4.3	Скорая помощь юному путешественнику	6	2	4	Опрос, практическое задание
4.4	Народная мудрость — туристу	6	4	2	Опрос



<b>5</b>	<b>Раздел 5. Весёлый Рюкзачок занимается физкультурой</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	
5.1	Готовимся к дальним дорогам	8	2	6	Опрос, практическое задание
5.2	Игры Весёлого Рюкзачка	6	2	4	Опрос, практическое задание
5.3	Занимательная физкультура	8	2	6	Опрос, практическое задание
5.4	Пора в путь-дорогу	6	2	4	Опрос, практическое задание
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Идем в поход</b>	<b>26</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	
6.1	Разработка маршрута похода	8	4	4	Опрос, практическое задание
6.2	Подготовка снаряжения для похода	6	2	4	Опрос, практическое задание
6.3	Организация и проведение похода	8	2	6	Опрос, практическое задание
6.4	Обработка материала и сдача отчета похода	4	0	4	Опрос, практическое задание
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Опрос
		<b>144</b>	<b>54</b>	<b>90</b>	

**Содержание учебного плана программы  
второй год обучения**

**Раздел 1. Организационное занятие**

**Тема 1. Организация деятельности по программе.**

**Теоритическое занятие**

Информация о работе кружка, цели, задачи, содержание работы. Организация занятий. Законы туристов. Анкетирование. Требования к участникам и руководителю, права и обязанности. Проведение инструктажей.

**Раздел 1. Рюкзачок открывает мир**

**Тема 1. Природа родного края**

**Теоритическое занятие**

Природа родного края: тундра, лесотундра. Полярный Урал. Растения, произрастающие на Ямале: ягоды, грибы. Горные растения. Растения болот. Млекопитающие. Пресмыкающиеся. Земноводные. Птицы. Насекомые.

Тесная взаимосвязь растений и животных в дикой природе: одни и те же живые организмы могут быть и хищниками, и жертвой. В природе не существует «вредных» растений и животных.

«Тише! Птицы на гнезде» — правила отдыха на природе. Что такое «рекреационная нагрузка», нужен ли лесу отдых? Зоны туризма и отдыха края.

«Живые барометры»: одуванчик, вьюн, клевер, ноготки, мокрица, жасмин, сирень.  
Насекомые-синоптики: муравьи, пауки, сверчки, кузнечики.

Яйцо птицы, куколка бабочки — тоже живые существа

Турист-следопыт умеет понимать язык животных-синоптиков, читать следы животных.  
Зависимость строения животных от условий существования (горб у верблюда, иголки у ежа, панцирь у черепахи, густая шерсть у животных Севера, длинные ноги и шея у болотных птиц).

Что такое бионика? Знакомимся с применением в технических устройствах законов живой природы.

#### **Практическое занятие**

Составление альбома о жителях Ямальской природы.

КВН «Знатоки природы». Задачи на природоведческие темы, пластические этюды на передачу образов животных, блиц-опрос, работа с перфокартами.

Творческий проект «Из ненужного в нужное»

Видео полянка: просмотр документальных, художественных и мультипликационных фильмов о животных, растениях и природе Северного края.

### **Тема 2. Мой край родной**

#### **Теоритическое занятие**

Город в котором я живу. Кем основан город? История старинной крепости обдорской. История усадьбы Тайшенок.

Два брата — город старый и город молодой. Город в настоящее время, культурная ценность поселения в масштабах региона. Рассказы о событиях, происходивших в городе в разные исторические эпохи и послуживших основанием для открытия памятников. Знаменитые люди в истории края.

#### **Практическое занятие**

Составление карты города, в которой указаны объекты исследования по теме «Мой край родной»

### **Тема 3. Давайте познакомимся**

#### **Теоритическое занятие**

Спортивная история города, выдающиеся спортсмены — участники и победители крупных соревнований и олимпиад. Спортивные сооружения города

Интересные профессии жителей города. Мастера своего дела — почему их так называют. Традиционные ремёсла моего края. Знакомство с изделиями, выполненными мастерами-ремесленниками.

Косторезное искусство. История возникновения.

#### **Практическое занятие**

Мастер-класс «Выполнение традиционных ямальских фигурок из разных материалов».

Виртуальная экскурсия с использованием видеоматериалов «Путешествие к мастерам Ямала».

### **Тема 4. Вместе с папой, вместе с мамой**

#### **Теоритическое занятие**

Наши коллекции (памятные сувениры и подарки, привезённые из походов). Что такое коллекционирование.

#### **Практическое занятие**

Оформление и защита презентаций по темам:

О семейных путешествиях, прогулках, походах.

Дети и родители необычных происшествий.

Любимые семейные места на природе.

О семейных коллекциях, привезенных из путешествия.

Необычная коллекция.

Коллекция на морскую тематику.

## **Раздел 3. Рюкзачок готовится в поход**

### **Тема 1. Обязанности и правила**

### **Теоритическое занятие**

Распределение туристских обязанностей (руководитель группы, заместитель руководителя, заведующий хозяйством, санинструктор, ответственные за дневник, за наблюдения).

Что взять с собой в поход. Всё о рюкзаке, обуви и одежде туриста.

Простейшие туристские узлы. Основные узлы, их назначение, способы завязывания. Узлы для связывания верёвок одинакового диаметра (прямой, ткацкий). Узлы для страховки (простой проводник, восьмёрка). Узлы для привязывания верёвки к опоре (удавка, схватывающий). Дополнительные узлы, в том числе «пустышка», их назначение

Привал: малый, большой; бивак. Организация привала. Чистота на привале. Правила поведения при передвижении в городе, в лесу, у реки, при спуске и подъёме по склону. Правила разведения костра на привале.

### **Практическое занятие**

Укладывание рюкзака детьми.

Отработка способов завязывания простейших туристских узлов.

Тренировка в складывании костровых форм: шалашиком, колодцем. Имитация костра.

Видео полянка: просмотр документальных, художественных и мультипликационных фильмов о путешествиях и путешественниках.

## **Тема 2. О туризме и туристах**

### **Теоритическое занятие**

Люди путешествуют по-разному. Необычные виды туризма: спелеотуризм (посещение и изучение горных пещер), конный (путешествие на лошадях), путешествие на воздушном шаре. Что необходимо туристу, выбравшему необычный вид путешествия (водный, воздушный, автотуризм).

Межпланетный (космический) туризм — возможно ли это?

### **Практическое занятие**

Творческая работа на тему: «Как может выглядеть другая обитаемая планета? Какие фантастические животные, растения и разумные обитатели живут на придуманной детьми планете?»

Видео полянка: просмотр документальных, художественных и мультипликационных фильмов о межпланетный (космический) путешествиях и путешественниках.

Мультфильмы «Осенний кораблик»

Сюжетная игра на тему космического путешествия (с использованием слайдовой презентации с видами разных планет Солнечной системы).

## **Тема 3. Путешествуем по карте**

### **Теоритическое занятие**

Компас. Устройство и назначение компаса. Стороны света: север (С), юг (Ю), восток (В), запад (З) на компасе. Определение севера, юга по компасу. Магнитная стрелка компаса похожа на танцовщицу. Влияние магнита на стрелку компаса (игра с детскими магнитами). Что делать, если компас сломался. Как сделать компас из того, что есть у туриста с собой, или из того, что можно найти в лесу. Компас в современном мире.

Что такое горизонт. Линии горизонта, стороны горизонта. Линия горизонта на произведениях художников. Загадки про горизонт. Почему все стороны горизонта важны? Кому особенно важно знать название и расположение сторон света? Понятия «далеко» — «близко», «высоко» — «низко» относительно горизонта

### **Практическое занятие**

Путешествие с компасом по зданию ЦВР составление карты.

В мире ориентиров.

Игры и соревнования на ориентирование: «Маленькие путешественники» (игра-путешествие по зданию, его помещениям).

Игровые задания на ориентирование в пространстве. Игра «Поиски клада». Задания на прохождение маршрута, обозначенного на плане-схеме.

Игровые задания на топографические знаки. «Нарисуй свой путь» (игровое задание с нанесением на карту маршрута пути, топографических знаков).

Топографические игры: «Самый наблюдательный», «Кто быстрее», «Точный глазомер», «Не сверни с пути».

Творческая работа «Изготовление игрушек-моделей «Самый простой компас».

#### **Тема 4. Где мы были, что мы видели**

##### **Теоритическое занятие**

Летательные аппараты: воздушный шар, дирижабль, планёр, самолёт, вертолёт, ракета. Кто путешествует на летательных аппаратах. Профессия — лётчик.

Морские и речные суда для путешествий. Профессия — моряк.

Кто такие первооткрыватели.

##### **Практическое занятие**

Творческая работа выполнение макета планера или корабля из картона.

*Читальный зал.* Истории о путешествиях и путешественниках, первооткрывателях Севера, загадки о туризме, стихи, рассказы, произведения малого фольклорного жанра. Ребусы, кроссворды, викторина «Хитрые вопросы».

### **Раздел 4. Здоровье в рюкзачке**

#### **Тема 1. Я и моё здоровье «Мои помощники»**

##### **Теоритическое занятие**

Внешнее строение тела человека. Я могу: бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям. Значение и функции органов зрения, слуха, обоняния, осязания. Меры профилактики травматизма. Правила бережного отношения к органам чувств.

Зачем человеку кожа? Что такое кожа, чем она покрыта. Правила ухода за кожей.

Что нужно человеку для жизни на Земле. Атмосфера — воздушная оболочка, окружающая Землю. Почва — земля, по которой мы ходим. Пресная вода — вода, которую можно пить, она несоленая. Солёная вода — вода, которую нельзя пить. Водоёмы — это впадины, углубления в земле, заполненные водой. Откуда берётся вода.

Почему человеку легче дышится на природе? Растения — источник чистого воздуха на планете.

Вред, наносимый человечеством планете Земля. Химикаты — вещества, произведённые человеком искусственным путём. Необходимость беречь и ценить чистоту земли, воды, воздуха.

Что необходимо для сохранения и укрепления здоровья: движение, употребление в пищу полезных продуктов, хорошее настроение, солнце, воздух и вода, содержание тела в чистоте. Здоровье и болезнь. Как вести себя и как питаться, когда ты болеешь. Полезная еда. Правила личной гигиены.

Огонь, как явление неживой природы. Необходимость огня, как условия жизни на Земле. Легенда о Прометее. Костёр на привале туристов. Разные виды костров: «звезда», «шалаш». Почему только взрослые могут разводить костёр. Правила обращения с костром для всех туристов. Когда огонь становится врагом. Опасность пожара в лесу и как её предотвратить. Правила пожарной безопасности для туристов.

Загадки об огне и костре.

Безопасное поведение во время похода: на проезжей части, рядом с водоёмом, в лесу.

Загадки на правила безопасного поведения в походе.

Способы ориентирования туриста в разное время суток, в незнакомой местности. Компас, топографическая карта, план.

Распределение обязанностей, отличительные знаки для ответственных лиц. Как ремонтировать рюкзак и одежду. Правила питания в походе. Можно ли пить много воды в походе? Выбор способов упаковки и транспортировки продуктов. Выбор места для лагеря. Установка палатки. Правила разведения костра, подготовка личного снаряжения.

##### **Практическое занятие**

Организация экспериментальной деятельности: «Что происходит с зрачком при ярком и слабом свете», «Узнай на вкус», «Угадай, что звучит».

Проведение простейших опытов: «Тёплое и холодное», «Укол».

Игры на развитие эмпатии. Приложение №7

Этюды на мышечную релаксацию.

Дидактическая игра «Как вести себя на природе».

Игры-эстафеты «Собери ветки для костра», «Юные пожарные».

Дидактическая игра «Лесная аптека».

Игра «Съедобное — несъедобное» (грибы, ягоды). Презентация- выбери полезные ягоды

## **Тема 2. Охраняй здоровье в походе**

### **Теоритическое занятие**

Предметы личной гигиены, правила личной гигиены в походе: уход за телом, одеждой.

Новые средства гигиены: антибактериальные салфетки, одноразовые носовые платки и полотенца. Почему туристу нужны спальный мешок и запасная чистая одежда.

Первая медицинская помощь(накладывание шины, перевязки и т.д.).

Первая помощь при перегреве на солнце. Использование природных «лекарей»: подорожника, мха-сфагнума, медуницы (кровоостанавливающие средства).

Как правильно питаться в походе. Питание в походе.

Правила безопасного поведения в походе и умение оказывать первую помощь при ушибе, порезах, ожоге, обморожении. Зачем туристу аптечка. Лекарства, которые должны быть в аптечке туриста, способы пользования аптечкой. Почему важно обращаться за помощью к взрослому.

Профилактика травматизма, пищевого отравления. Почему после сбора грибов, растений, ягод нужно мыть руки. Почему нельзя употреблять в пищу незнакомые грибы, ягоды. Как можно сварить пищу, если нет котелка и воды.

### **Практическое занятие**

Дидактическая игра «Надо, надо умываться».

Дидактическая игра «Помоги себе сам», «Помоги товарищу в беде».

Дидактическая игра «Повар в походе», «Составь рацион походного дня». (тушёнка говяжья, макаронные изделия, сухофрукты, сушёные овощи, чёрные и белые сухарики, сгущённое молоко, твёрдый сыр, сахар)

Игра с мячом «Можно — нельзя» (какие предметы гигиены брать в поход).

## **Тема 3. Скорая помощь юному путешественнику**

### **Теоритическое занятие**

Лекарственные растения и травы. Деревья — «лекари в зелёных халатах». Собираем копилку народной мудрости. Беседа о том, как лечились в старину народными средствами. Польза насекомых для природы и человека.

Пчела, её роль в природе и в жизни человека. Мёд — продукт пчеловодства. Дикие и домашние пчёлы. Пасека — место, где живут домашние пчёлы. Профессия — пчеловод. Гнёзда диких пчёл. Укус пчелы и его последствия для человека. Правила поведения с жалящими насекомыми и способы оказания первой помощи

### **Практическое занятие**

Викторина «Какая помощь необходима при ушибах, порезах, обморожениях, укусах»

Игра «Кто правильно соберёт аптечку туриста».

Разгадывание загадок на тему лекарств, необходимых туристу.

Викторина «Аптека под ногами». Подорожник — почему он так называется. Листья подорожника — ранозаживляющее средство при ушибах, нарывах. Другие полезные свойства подорожника.

Стихи, загадки, пословицы о целебных свойствах подорожника.

Игра на развитие эмпатии.

Дидактические игры, направленные на усвоение правил безопасного поведения на природе и во время движения: «Собери рюкзак», «Какие мы туристы», «Туристическое лото».

#### **Тема 4. Народная мудрость — туристу**

##### **Теоритическое занятие**

Сказки о природе и природных явлениях. Животные, растения как главные герои сказок. Народные сказки о природе, экологические сказки современных авторов. Сочинение сказок детьми, оформление групповой книги сказок. Сказки о путешественниках и путешествиях. Средства передвижения путешественников в сказках — ковёр-самолёт, чудо-печка, волшебные птицы и драконы, корабли, сказочные кони. Путешественники в сказках.

Что брали с собой в путешествия сказочные герои? Как природа помогала сказочным путешественникам?

##### **Практическое занятие**

Видео путешествие с героями сказок.

Творческие задания на сравнение сказочных и реальных средств передвижения.

#### **Раздел 5. Весёлый Рюкзачок занимается физкультурой**

#### **Тема 1. Готовимся к дальним дорогам**

##### **Теоритическое занятие**

Техника безопасности вовремя похода

##### **Практическое занятие**

Физическая подготовка юного туриста (общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры-эстафеты тренировочного характера, соревнования с использованием сюжетных ситуаций, физической силовой нагрузкой и логическими заданиями, спортивные игры с бегом и прыжками).

Учимся правильно дышать.

Следим за осанкой.

Специальная подготовка.

Занятия-тренировки с использованием ходьбы по ограниченной плоскости, по пересечённой местности.

Упражнения на укрепление свода стопы; развитие ловкости, выносливости, силы воли.

Индивидуальная специальная подготовка.

#### **Тема 2. Игры Весёлого Рюкзачка**

##### **Теоритическое занятие**

Правила проведения игры

##### **Практическое занятие**

Физкультура для профилактики болезней.

Хорошее настроение как лекарство от всех болезней. Гимнастика чувств и эмоций.

Тематические подвижные игры с элементами туристской техники: «Ловкие туристы», «Переправа через болото», «Пробеги — не упади», «Уложи рюкзак», «Лиса и мышки». Игры с элементами туристской техники: «Белки-стрелки»; «Следопыты», «12 записок», «Зарница», «Полоса препятствий», «Путешествие по карте», «Мини-поход», «Казачьи разбойники», «Лисица и охотники», «Клад», «В поисках сокровищ», «Ралли на природе», «Исследователи леса».

Сюжетные занятия по сезонам, по видам туризма, по распределению обязанностей, круговая тренировка.

Туристский слёт.

Игры по спортивному ориентированию: «Найди и запомни», «Самый наблюдательный», «Точный глазомер», «Не заблудись».

Подвижные игры. Приложение №12

#### **Тема 3. Занимательная физкультура**

##### **Практическое занятие**

Физкультурный квест.

Разминка с элементами аэробики «Мы готовимся в поход».

Туристический квест.

Групповые упражнения с мячом и сеткой.

Ходьба по повышенной опоре с заданиями.  
Преодоление смоделированных нестандартных препятствий.  
Общеразвивающие упражнения с предметами.  
Игры-эстафеты с заданиями на ловкость и быстроту (с использованием туристского оборудования).  
Упражнения на релаксацию.

#### **Тема 4. Пора в путь-дорогу**

##### **Практическое занятие**

Прогулка-поход «С чего начинается Родина»  
Прогулка-поход «По памятным местам родного города»  
Прогулка-поход «Мы любим спорт»

#### **Раздел 6. Идем в поход**

#### **Тема 1. Разработка маршрута похода**

##### **Теоритическое занятие**

Выбор местности вблизи населенного пункта. Способы передвижения domestо назначения

##### **Практическое занятие**

Описание маршрута. Раздаточный материал для родителей о техники безопасности на дорогах и во время проведения похода

#### **Тема 2. Подготовка снаряжения для похода**

##### **Теоритическое занятие**

Составления списка для похода

##### **Практическое занятие**

Сбор и подготовки снаряжения для лазания и подготовки бивака.

#### **Тема 3. Организация и проведение похода**

##### **Теоритическое занятие**

Определение расположения основных элементов лагеря — палаток и места для костра.

##### **Практическое занятие**

Постановка лагеря.  
Заготовка растопки, хвороста и дров.  
Разжигание костра.  
Заготовка воды.  
Приготовление еды.

#### **Тема 4. Обработка материала и сдача отчета похода**

##### **Практическое занятие**

Сбор материала и составление стенгазеты для кабинета

#### **Раздел 7 Итоговое занятие**

##### **Теоритическое занятие**

Подведение итогов года

#### **Ожидаемые результаты**

##### **Предметные результаты:**

##### **По окончании первого года обучения обучающиеся должны знать**

- О природе родного края.
- Правила поведения в местах отдыха (в скверах, парках, на пляжах).
- О профессии людей, которые заботятся о растениях и животных (ботаники, охотники, лесники, зоологи).
- О роли растений в жизни человека.
- О разнообразии растений в экосистемах.
- о способах размножения растений. Среде обитания. Питании. Опылении.
- О внутреннем строении животных, их поведение и повадки.
- Как животные приспосабливаются к среде обитания?
- Группы животных (травоядные, хищники, всеядные).

- Возникновение и развитие города: первоначальные поселения, исторические здания, строительство современных микрорайонов, происхождение названия города.

- Сведения о местных достопримечательностях, промышленных предприятиях, учреждениях культуры и быта. Улицы нашего города. Как они называются? В честь кого названы?

Кем и когда построен мой дом.

- О своей семье, соседях, друзьях. Домашний адрес. Дорогу от дома до ЦВР и обратно.

Как семья проводит выходной день? Почему в поход нужно ходить только со взрослыми? Любимые места семейного отдыха. Обязанности членов семьи в походе.

- Палатка, её назначение. Знакомство с рюкзаком. Снаряжение туриста. Что такое «КЛМН» (кружка, ложка, миска, нож).

- Принцип выбора места для лагеря. Правила разведения костра.

- Основные узлы: прямой, простой проводник, схватывающий.

- Правила передвижения (функции направляющего, замыкающего). Как нужно ходить по склону, в лесу, у реки?

- Способы ориентирования.

- Кто такой турист? Что такое туризм? Что такое туристическая группа? Что за праздник - День туриста? Что мы знаем о видах туризма? Способы и средства передвижения. Виды туризма и времена года. Воздействие разных видов туризма на экосистемы.

- Понятие план маршрута. Кто разрабатывает и составляет карты. Виды топографических карт. Топографические знаки.

Понятие компас.

Виды транспорта для путешественников. О путешествиях: пешком, на велосипеде. Что категорически запрещается путешественнику.

- Из чего состоит человек. Гигиена и уход за ними в походе. Профилактика болезней, травматизма. Вредные привычки человека.

- Влияние погоды, чистоты атмосферного воздуха и воды на здоровье человека.

- Что такое закалывающие процедуры.

- Нормы и правила поведения на природе.

- Опасности, подстерегающие юного туриста в прогулках-походах. Почему нельзя пить из водоёмов, рвать и пробовать на вкус незнакомые грибы, ягоды, травы.

- Почему нельзя трогать детёнышей животных и птиц. Опасность, которую представляют мамы детёнышей для людей.

- Целебных свойствах зелёных растений. Виды лекарственных растений.

- Процедуру выполнения первой медицинской помощи. Что такое походная медицинская аптечка.

- Историю народной медицины. Как известные путешественники и первопроходцы использовали средства народной медицины. Народные рецепты оказания первой помощи при различных болях и травмах.

- Народные приметы в помощь туристу (о природных явлениях, которые помогают прогнозировать погоду в ближайшие дни). Условные обозначения погодных явлений.

Понятие контроль и самоконтроль.

**По окончании первого года обучения обучающиеся**

**Должны выполнять**

Оформление своих наблюдений, впечатлений о прочитанной книге, просмотренном фильме в рисунках по теме «Земля — мой край родной».

Правила поведения на природе.

Моделирование разных маршрутов до дома, выбор наиболее удобного, короткого.

Объяснить другому человеку дорогу? Самому спросить дорогу?

Выполнять правила пешехода.

Правила поведения на природе для всей семьи.

Укладку рюкзака, устанавливать палатку.

Определять название узлов по рисунку и по образцу.



Выполнять тренировки во время экскурсий, прогулок по закреплению правил передвижения в походе: гуськом, переход дороги шеренгой.

Подготовку личного снаряжения, выбирать места для лагеря, устанавливать палатку. Ориентироваться в пространстве по плану.

Выполнять тренировки по ориентированию.

Работать с топографической картой и изображениями на ней. Составлять простейший плана

Составлять несложные презентации о путешествиях

Выполнять:

Комплекс упражнений юного туриста, укрепляющий организм.

Комплекс упражнений на гибкость.

Комплекс упражнений на растяжку.

Комплекс «Утренняя зарядка».

Выполнять процедуру оказания первой медицинской помощи (перевязки).

Выполнять процедуру контроля и самоконтроля.

Выполнять:

Общеразвивающие упражнения. Тренировочные занятия. Спортивные игры с бегом и прыжками. Специальную подготовку по ходьбе в колонне по одному с соблюдением дистанции, развитию ловкости, выносливости.

Выполнять упражнения по отработке элементов туристической техники.

Выполнять действия:

по преодолению естественных препятствий природного характера с использованием техники общеразвивающих упражнений.

### **По окончании второго года обучения обучающиеся**

#### **Должны знать**

Понятие природа родного края: тундра, лесотундра. Растения, произрастающие на Ямале: ягоды, грибы. Горные растения. Растения болот. Млекопитающих. Пресмыкающихся. Земноводных. Птиц. Насекомых.

О тесной взаимосвязи растений и животных в дикой природе.

Что такое «рекреационная нагрузка», нужен ли лесу отдых? Зоны туризма и отдыха края.

Понятие «Живые барометры». Насекомые-синоптики: муравьи, пауки, сверчки, кузнечики.

Зависимость строения животных от условий существования.

Понятие бионика.

Кем основан город Салехард? История старинной крепости обдорской. История усадьбы Тайшеных. О знаменитые люди в истории края.

О спортивной истории города, выдающихся спортсменах.

Об интересных профессиях жителей города. Традиционные ремёсла края. Об истории возникновения косторезного искусства.

Понятие что такое коллекционирование.

Туристские обязанности в походе.

Что взять с собой в поход. Всё о рюкзаке, обуви и одежде туриста

Простейшие туристские узлы.

Об организации привала. Чистота на привале. Правила поведения при передвижении в городе, в лесу, у реки, при спуске и подъёме по склону. Правила разведения костра на привале.

О необычных видах туризма.

Понятие компас. Устройство и назначение компаса. Стороны света: север (С), юг (Ю), восток (В), запад (З) на компасе. Что делать, если компас сломался. Как сделать компас из того, что есть у туриста с собой, или из того, что можно найти в лесу.

Что такое горизонт. Линии горизонта, стороны горизонта. Понятия «далеко» — «близко», «высоко» — «низко» относительно горизонта

Понятие летательные аппараты. Виды летательных аппаратов. Кто путешествует на летательных аппаратах. О профессии — лётчик.

Понятие морские и речные суда для путешествий. О профессии — моряк. Кто такие первооткрыватели.

О внешнем строении тела человека. Значение и функции органов зрения, слуха, обоняния, осязания. Меры профилактики травматизма. Правила бережного отношения к органам чувств. Что такое кожа и зачем она человеку? Правила ухода за кожей.

Что нужно человеку для жизни на Земле. Вред, наносимый человечеством планете Земля

Общие понятия о здоровье и болезнях.

Понятие огонь, как явление неживой природы.

О полезной еде. О правилах питания в походе.

О предметах личной гигиены, правилах личной гигиены в походе. Почему туристу нужны спальный мешок и запасная чистая одежда.

Понятия лекарственные растения и травы. О пользе насекомых для природы и человека.

Правила поведения с жалящими насекомыми и способы оказания первой помощи

Сказки о природе и природных явлениях. Сказки о путешественниках и путешествиях

### **По окончании второго года обучения обучающиеся**

#### **Должны выполнять**

Турист-следопыт умеет понимать язык животных-синоптиков, читать следы животных

Составлять альбом о жителях ямальской природы.

Составление карты города, в которой указаны объекты исследования по теме «Мой край родной»

Оформление презентаций по темам.

Укладывание рюкзака детьми.

Завязывать простейшие туристские узлы.

Складывать костровые формы.

Определение севера, юга по компасу

Выполнять ориентирование по компасу.

Выполнять правила личной гигиены.

Выполнять правила пожарной безопасности для туристов.

Безопасное поведение во время похода: на проезжей части, рядом с водоёмом, в лесу.

Ориентироваться в разное время суток, в незнакомой местности, по компасу, топографической карте, плану.

Ремонт рюкзака и одежды.

Упаковку и транспортировку продуктов.

Выбор места для лагеря. Установку палатки. Правила разведения костра, подготовка личного снаряжения.

Первую медицинскую помощь

Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры-эстафеты тренировочного характера, соревнования с использованием сюжетных ситуаций, физической силовой нагрузкой и логическими заданиями, спортивные игры с бегом и прыжками.

Упражнения на правильное дыхание.

Специальную подготовку. Упражнения на гимнастику чувств и эмоций.

Упражнения на разминку с элементами аэробики.

Групповые упражнения с мячом и сеткой.

Ходьбу по повышенной опоре с заданиями.

Преодоление смоделированных нестандартных препятствий.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения на релаксацию.

Разработку маршрута похода и описывать его.

Сбор и подготовки снаряжения для лазания и подготовки бивака .

Заготовку растопки, хвороста и дров.

Разжигание костра.

Заготовку воды.

Приготовление еды.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные универсальные учебные результаты:**

Определять цель учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно, искать средства её осуществления.

Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью педагога.

Работать по составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ).

Оценивать и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев, совершенствовать критерии оценки и пользоваться ими в ходе оценки и самооценки.

Давать оценку результатам работы.

Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

#### **Познавательные универсальные учебные результаты:**

Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения предметной учебной задачи, состоящей из нескольких шагов.

Самостоятельно отбирать для решения предметных учебных задач необходимые словари, энциклопедии, справочники, электронные диски.

Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).

Создавать модели с выделением существенных характеристик объекта и представлением их в пространственно-графической или знаково-символической форме, преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Использовать информацию в проектной деятельности под руководством педагога-консультанта.

Представлять информацию в виде таблиц, схем, опорного конспекта, в том числе с применением средств ИКТ. Составлять простой и сложный план текста. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия дают навык:**

Оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ.

При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее. Учиться подтверждать аргументы фактами.

Критично относиться к собственному мнению.

Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.

Договариваться, согласуя с другими свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.

### **Личностные результаты:**

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Воспитание**

#### **Цель:**

-краеведение помогает изучать историю, экономику, трудовую деятельность, быт и культуру населения, организовать поисковую работу, исследовать природу и концентрирует внимание на изучение тех особенностей, которые обусловлены местонахождением объектов или явлений в границах определенного, как правило, небольшого района вдоль туристского маршрута.

**Задачи:**

- способствовать возрождению духовности, национального сознания, любви к родной страны у подрастающего поколения;
- повышать результативность обучения и воспитания с помощью ярких примеров из окружающей среды;
- способствовать оздоровлению, повышению уровня физической подготовленности детей, подростков и молодежи;
- Сотрудничать с родителями (законными представителями) в вопросах организации туристическо-краеведческой деятельности с дошкольниками и повышение компетентности в вопросах краеведения, охраны и укрепления здоровья детей.

**Формы и методы воспитания:**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

**Методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения).

**Условие воспитания, анализ результатов:**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

—педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

**Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название события, мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</b>
1	Велопоход, посвященный празднованию Дня города	Сентябрь	Поход	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	Всероссийская неделя безопасности дорожного движения	Сентябрь	Презентация	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	Всероссийская акция «Письмо солдату»	Сентябрь-май	Письмо	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4	Творческий конкурс «Пусть будут счастливы все дети на планете»	Сентябрь-октябрь	Игра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5	Конкурс творческих работ «Наш безопасный мир»	Октябрь	Творческие работы	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
6	Мероприятия, посвященный Дню матери	Ноябрь	Мастер класс	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
7	Всероссийская Олимпиада «Эколята - молодые защитники природы»	Ноябрь	Рисунки	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
8	Конкурсная программа «Я - турист»	Январь	Конкурс	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
9	Месячник оборонно-массовой и спортивной работы, посвященного Дню защитника Отечества (по отдельному плану)	Январь-февраль	Соревнование	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
10	Лыжный поход выходного дня	Февраль	Поход	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
11	Лыжный поход выходного дня	Март	Поход	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
12	Мероприятия, посвященные празднованию Международного женского дня	Март	Рисунки	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
13	Муниципальный этап окружного конкурса творческих работ обучающихся «Мы за здоровый образ жизни»	Март-май	Соревнование	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
14	Мероприятия, посвященные Дню космонавтики	Апрель	Рисунки	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
15	Соревнования среди воспитанников физкультурно-спортивных объединений МБУ ДО ЦВР	Апрель	Соревнование	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

	«В здоровом теле-здоровый дух, посвященные Всемирному Дню здоровья»			
16	Марафон детства, посвященный Международному Дню защиты детей	Май-июнь	Мастер класс	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

### Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график –

количество учебных недель

1 год обучения – 34 недели;

2 год обучения -36 недель;

количество учебных дней

1 год обучения – 136 дней;

2 год обучения - 144 дня;

продолжительность каникул (3 месяца),

даты начала учебных периодов

1 год обучения -15 сентября

2 год обучения -1 сентября

даты окончания учебных периодов

1 год обучения -31 мая;

2 год обучения-31 мая;

### Условия реализации программы:

#### Материально-техническое обеспечение

Используются помещения:

- учебный кабинет (для теоретических занятий);
- спортивный зал (для отработки практических навыков);
- естественные природные условия (для организации походов)
- учебный кабинет ПМП (для отработки первой медицинской помощи);
- рабочие столы (1 стол на 2-х учащихся) 8шт.
- стулья, соответствующие возрасту детей 15шт.
- учительский стол 1шт.
- компьютер 1шт.
- принтер 1шт.
- туристическая страховка 10шт.
- туристические шлема 6шт.

#### Характеристика помещения для занятий по программе

1. учебный кабинет (для теоретических занятий);
2. Спортивный зал. (для отработки практических навыков);
3. Уличная спортивная площадка(для отработки практических навыков);
4. Зал, оборудованный веревками, скамьей для отработки техники преодоления препятствий.

Теоретические занятия рекомендуется проводить в учебных кабинетах, с использованием широкого спектра раздаточных материалов, наглядных пособий, видеофильмов.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития необходимых навыков, практическая деятельность организуется преимущественно в специализированных местах, оснащенных необходимым оборудованием (спортивный зал, асфальтированная площадь, и т.д.).

Для повышения физической выносливости часть занятий проводится на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, сборов, соревнований, некоторых практических учебных занятий.

Практические занятия по туристско-краеведческой направленности проходят в закрытых помещениях и на свежем воздухе : спортивный зал, учебный кабинет, зал оборудованный веревками для отработки техники лазания

**Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы**

№	Оборудование	Количество
<b>Для практических занятий</b>		
1	Восьмёрки	8 шт.
2	Жумары	8 шт.
3	Карабины	45шт.
4	Обвязки	10шт.
5	Реп шнур 6 мм (24м)	1шт.
6	Веревка основная(6м)	1шт.
7	Топографическая карта	1шт.
8	Физическая карта	1шт.
<b>Туристическое оборудование</b>		
1	Котелок	1шт.
2	Спальный мешок	2шт.
3	Рюкзак	2 шт.
4	Палатка	1шт.
<b>Спортивный инвентарь</b>		
1	Секундомер электронный.	1шт.
2	Ковровое покрытие (по размеру матов).	1шт.
3	Мячи футбольные	1шт.
<b>Медицинское оборудование</b>		
1	Эластичный бинт	5шт.

**Информационное обеспечение**

1. Учебные фильмы «Мы туристы».
2. Презентации:«Виды туризма», «Типы костров», «Азбука Ямала», «Растения и ягоды», «Животные Ямала»

**Кадровое обеспечение.**

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями, учителями физической культуры. Образование – не ниже средне специального, педагогическое. Опыт педагогической работы с учащимися не менее одного года. Желательно для реализации данной программы ознакомительного уровня, чтобы педагог обладал профессиональными знаниями в области краеведения и являлся инструктором по детско - юношескому туризму.

**Определение результативности.**

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме

тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения учащимися туристской полосы препятствий. Результаты аттестации оформляются в протоколы.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

*вводный*- осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

*текущий* - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий;

*итоговый* - участие в походах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Фото и видео запись, положительные отзывы в сети.

Качество учебно-воспитательного процесса в объединении отслеживается по следующим показателям:

- ✓ Посещение занятий воспитанниками (% соотношение);
- ✓ диагностика уровня обученности, развития и воспитанности, учебной мотивации в конце текущего года и конце курса;
- ✓ участие воспитанников в мероприятиях;
- ✓ участие воспитанников в соревнованиях.

#### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Открытое занятие, отчет итоговый, портфолио, праздник, слет, соревнование, фестиваль и др.

#### **Перечень (пакет) диагностических методик,**

1. Проверочная работа на знание основ ориентирования.

(Приложение №17);

2. Метод оценки освоения ЗУН (Приложение № 15);

3. Мониторинг результатов обученности (Приложение № 16):

#### **Краткое описание методики работы по программе**

**Особенности организации образовательного процесса** – очная организация образовательного процесса,

#### **Методы обучения**

Словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично поисковый, игровой, и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

#### **Формы организации образовательного процесса**

Индивидуально-групповая и групповая.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учетом возрастных психолого-педагогических особенностей воспитанников. Знание этих особенностей увеличивает эффективность учебно-тренировочного процесса, способствует более близкому и доверительному отношению педагога и воспитанников, помогает педагогу в создании сплоченного, дружного коллектива.

Допускается увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок и продолжительности занятий в каникулярное время. Как правило, в это время организуются учебно-тренировочные походы, сборы.

На практических занятиях (тренировках) используются **формы организации работы:**

- индивидуальная (самостоятельная) работа;
- групповая (командная);
- парная.

Воспитательные задачи решаются не только на учебных занятиях, но и во время проведения соревнований, конкурсов, лагерей, сборов.

#### **Принципы работы:**



1. принцип сотрудничества;
2. принцип доступности;
3. принцип научности;
4. принцип системности;
5. принцип формирования умений «от простого к сложному»;

### **Формы организации учебного занятия**

Ведущей формой организации образовательного процесса является занятие. Программа предполагает использование **аудиторных занятий** (включающих освоение теории, практические упражнения). Помимо аудиторных занятий в программе используются **внеаудиторные занятия**: экскурсии, наблюдение за природой, походы выходного дня, соревнования.

- акция, аукцион, бенефис, беседа, семинар, экскурсия, экзамен,

### **Педагогические технологии**

На занятиях используются образовательные технологии: ИКТ-технологии, технология разно-уровневого обучения. Но в целом, программа является практико-ориентированной.

технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дистанционного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология портфолио, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающая технология,

### **Алгоритм учебного занятия**

1 этап. Анализ предыдущего учебного занятия, поиск ответов на следующие вопросы:

1. Достигло ли учебное занятие поставленной цели?
2. В каком объёме и качестве реализованы задачи занятия на каждом из его этапов?
3. Насколько полно и качественно реализовано содержание?
4. Каков в целом результат занятия, оправдался ли прогноз педагога/
5. За счет чего были достигнуты те или иные результаты (причины)?
6. В зависимости от результатов, что необходимо изменить в последующих учебных занятиях» какие новые элементы внести, от чего отказаться?
7. Все ли потенциальные возможности занятия и его темы были использованы для решения воспитательных и обучающих задач?

2 этап. Моделирующий. По результатам анализа предыдущего занятия строится модель будущего учебного занятия:

определение места данного учебного занятия в системе тем, в логике процесса обучения (здесь можно опираться на виды и разновидности занятий);

обозначение задач учебного занятия;

• определение темы и ее потенциала, как обучающего, так и воспитательного;

• определение вида занятия, если в этом есть необходимость;

• продумывание содержательных этапов и логики занятия, отбор способов работы как педагога, так и детей на каждом этапе занятия.

3 этап. Обеспечение учебного занятия.

а) Самоподготовка педагога, подбор информации познавательного материала

б) Обеспечение учебной деятельности учащихся; подбор, изготовление дидактического, наглядного материала, раздаточного материала; подготовка заданий.

в) Хозяйственное обеспечение: подготовка кабинета, зала, местности, инвентаря, оборудования и т. д.

Алгоритм будет изменяться, уточняться, детализироваться в каждом конкретном случае. Важна сама логика действий, прослеживание педагогом последовательности как своей работы, так и учебной деятельности детей, построение учебных занятий не как отдельных,

разовых, не связанных друг с другом форм работы с детьми, а построение системы обучения, которая позволит достигать высоких образовательных результатов и полностью реализовать творческий, познавательный, развивающий потенциал преподаваемого педагогом учебного предмета.

### **Дидактические материалы**

#### **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.

#### **дидактические игры 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).

#### **дидактические игры 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.

#### **дидактические игры 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.
3. «Я знаю правила». Цель: закреплять правила заблудившихся в лесу («Обними дерево», «Украшь дерево», «Наш друг свисток», «Согрейся», «Построй укрытие», «Сигнализируй», «Жди помощи»).

Раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий и т.п.( Презентации, карточки топографических знаков , карта местности)

### **Список литературы**

- 1.Алешин, Виктор Максимович. «Ориентирование на местности Топографические карты». 2002
- 2.Фёдорова Е.Г. «Азбука «Ау!»: Методическое пособие». – СПб.: «Детство-Пресс», 2008;
- Кириллова Ю.В. Игровое взаимодействие родителей и детей раннего и дошкольного возраста в ДОО– СПб.: «Детство-Пресс», 2015
- 3.Завьялова Т.П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2001.-№2 с.100
- 4.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2003.Останец А.А. В походе юные. М., Просвещение.с.90-95

- 5.Сафрошина В. Ориентирование в пространстве и в жизни // Обруч. –2000. - № 4. С.2  
6.Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: ВЛАДОС, 2000.  
7.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003 с12-15

### **Использование Интернета**

<http://www.tyrist.net/> - справочник туриста и путешественника.

[www.ecosystema.ru](http://www.ecosystema.ru) - экология, природа России, игры, методические разработки, определители растений, животных, грибов.

<http://hibaratxt.narod.ru/karty/indexsusl.html> условные знаки топографических карт.

<http://omac.ru/> - методические разработки по туризму авторской программы Д. Ю. Милехина «Спортивный туризм», 2002 год.

<http://www.ch-Нб.ru/general/biblio/projerts/enc/index.html>. На сайте приведено очень много разнообразных вопросов для тестов по краеведению. Там же есть готовые разработкикраеведческих занятий, материалы, полнотекстовые варианты книг по краеведению.

<https://search.rsl.ru/ru/record/01001640536>Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 2012.

Программа дополнительного образования "Занимательное

краеведение"<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-zanimatelnoe-kraevedenie1245991.html>

## **ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ**

Приложение №1

### **Рекомендации по проведению этюдов**

#### **На расслабление мышц**

#### **Игра «Опасное путешествие»**

Все участники становятся друг за другом, а руки кладут на плечи впереди идущему.

Ведущий просит всех закрыть глаза и довериться ему. И чтобы ни случилось, просит, не отпускать рук и не открывать глаз!

Так группа путешественников движется под бодрую музыку и выполняется команды ведущего:

«Яма» - дружно все перешагиваем воображаемую "яму"

«Пещера» - наклоняемся,

«Разбудили летучих мышей!» - приседаем,

«Болото» - перепрыгнем,

«Пустыня» - идем на носочках,

«Стряхнули песок с ног» - попеременно трясем то правой, то левой ногой.

Открываем глаза!

Ребятам очень нравится эта игра, ведь почувствовать себя руководящим путешествием (лидером команды) может каждый!

**Шалтай-Болтай** (для детей 4—6 лет)

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

С. Маршак

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки расслаблены, болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

**«Штанга»** (для детей 5—6 лет)

Игра-имитация. Ребенок «поднимает» «тяжелую штангу». Потом «бросает» ее. Отдыхает

**«Камень и веревка»** (для детей 5—6 лет)

Игра содержит элементы изотонической гимнастики и позволяет произвольно чередовать напряжение и расслабление мышц тела, тем самым способствуя снятию чрезмерного напряжения, учит основам самоконтроля и саморегуляции.

Для игры понадобится камень и обыкновенная бельевая веревка. Участвует несколько человек.

Игроки и ведущий (взрослый) удобно размещаются на ковре или рассаживаются на стулья по кругу. Ведущий показывает игрокам камень, затем дает каждому подержать его в руках, акцентируя внимание не только на весе, форме, виде поверхности камня, но и на его твердости.

Камень очень твердый. Сейчас мы все попробуем сжать свои кулаки так, чтобы они стали похожи на камень.

Посмотрите, как это делаю я! (Ведущий сильно сжимает кулаки и предлагает потрогать свои руки, чтобы дети смогли почувствовать их напряжение и твердость).

Теперь вы сожмите свои кулаки так, чтобы они стали похожи на камень. Я буду проверять, насколько тверды ваши кулаки! (Ведущий обходит всех участников игры, проверяет напряжение рук детей, хвалит удачно выполнивших задание, еще раз показывает упражнение тем, у кого не получилось.)

И Важно добиться того, чтобы все участники, по мере своих возможностей, успешно выполняли это задание.

Молодцы! Разожмите свои кулачки! Посмотрите, у меня в руках веревка. Возьмите ее, пощупайте, покрутите ее, сверните, сожмите... Какая она? (Мягкая, гибкая, податливая.)

Посмотрите, теперь мои руки станут точно такими, как веревка! (Педагог расслабляет свои руки так, чтобы они напоминали плети, стали гибкими, податливыми и предлагает детям потрогать, покачать их, «поиграть с ними».)

—Теперь попробуйте расслабить свои руки так, чтобы они стали «веревкой». (Ведущий обходит участников игры, проверяет выполнение задания.)

Хорошо! Теперь по моей команде вы будете превращать свои руки то в камень, то в веревку! (Ведущий дает команду «Камень!» или «Веревка!», дети соответственно сжимают кулаки или расслабляют руки.)

Молодцы! Давайте попробуем не только руки, но и все мышцы тела напрячь так, чтобы тело стало «каменным». (Дети выполняют.)

Теперь расслабьте все мышцы, чтобы тело стало похожим на веревку. Молодцы!

Затем ведущий снова дает команду «Камень!» или «Веревка!», дети соответственно сжимают или расслабляют мышцы тела. Ведущий выполняет свои команды наравне с ребятами.

**Упражнения на растяжку мышц**

У детей 5 лет и 6 лет суставной аппарат, при условии регулярных тренировок, уже вполне сформирован, достигнут требуемый уровень эластичности. Поэтому в комплекс включаются более сложные растяжки, включая продольный и поперечный шпагаты.

Проработка трицепсов и бицепсов. Встать ровно. Заведя правую руку через плечо, достать область между лопатками, одновременно другой рукой нажимая на локоть правой руки. Повторить 5-6 раз, меняя руки.

Грудные мышцы. Отвести руки назад и соединить в замок. Слегка выгибаясь, поднимать соединенные руки до максимально возможной точки.

Растяжка мышц спины и поясницы. Встать на колени. Сесть, прижимая пятки к тазу. Вытянув руки вперед, наклоняться, стараясь достичь максимальной точки напряжения.

Проработка тазобедренных мышц. Закрепить на ступнях эластичный бинт или гимнастическую эластическую ленту. Лечь на спину. Поднять ноги при помощи ленты до прямого угла.  
Квадрицепсы. В положении стоя согнуть ногу. Держа стопу рукой, тянуть вверх до предела.  
Икроножные мышцы. Стойка на носках. Фиксация в подъеме 10 сек.  
Стопы. Сидя, спина ровная. Тянуть стопы носками к себе.  
В базовый комплекс также входят усложненные упражнения типа «бабочка», «лягушка», «качели» и т.п.

#### **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.

### Приложение № 2

#### Методические рекомендации по проведению эстафет

##### **1 эстафета. «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч».**

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

##### **2 эстафета. «Прыжки на двух ногах через обруч».**

Ребятам каждой команды необходимо как можно быстрее пропрыгать через все 5 обручей, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде.

##### **3 эстафета. «Ударь мячом в обруч».**

У каждого ребенка в команде мяч и 5 обручей впереди. Необходимо пройти до линии финиша, останавливаясь в каждом обруче, и ударяя в него мяч. Оценивается попадание каждого ребенка в обруч и суммируется общее количество очков.

##### **4 эстафета. «Прокати мяч».**

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

##### **5 эстафета. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».**

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обрато возвращается бегом.

У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

##### **6 эстафета. «Переправа».**

У каждого ребенка в команде по 1 кубик. Первый бежит и переносит свой кубик капитан. Он остается у переправы. Нужно как можно скорее перенести по 1 все кубики и отдать их капитану, пролезая в обруч.

##### **7 эстафета. «Построй башенку».**

Капитаны команд строят на скорость башни. Оценивается время и красота постройки.

##### **8 эстафета. «Попрыгушки».**

Прыжки на одной правой ноге вперед. Назад – на другой левой ноге. Руки на поясе. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

##### **9 эстафета. «Сбей кеглю».**

Приглашаются капитаны команд. Нужно, прокатывая мяч двумя руками сбить кеглю, стоящую впереди на расстоянии 3м. У каждого капитана по 3 попытки, за каждую сбитую кеглю-1 очко.

##### **10 эстафета. «Прыжки на мяче-хопах».**

Дети каждой команды по сигналу прыгают на мяче-хопе до поворотной отметки и обратно. У линии старта передают эстафету следующему.

### Приложение №3

#### Рекомендации по проведению общеразвивающих упражнений без предмета

1. И.П. – упор стоя на коленях.

1 – наклон головы вперед

2 – наклон головы назад

3 – наклон головы вправо

4 – наклон головы влево

2. И.П. – сед на коленях, руки к плечам, пальцы в кулак.

1 – встать на колени, руки вверх

2 – сед на коленях, руки к плечам

- 3 – встать на колени, руки в стороны
- 4 – И.П.
- 3. И.П. – сед, упор сзади.
- 1 – подтягивая ноги к груди, обхватив их руками
- 2 – И.П.
- 4. И.П. – лежа на спине, руки в стороны.
- 1 – поворачиваясь на правый бок, хлопок левой рукой по правой
- 2 – И.П.
- 3 – то же влево
- 4 – И.П.
- 5. И.П. – лежа на спине, руки вверх в замок.
- 1-2 – поворот туловища на 360° вправо
- 3-4 – поворот туловища на 360° влево в И.П.
- 6. И.П. – сед, упор сзади ноги шире плеч.
- 1 – свести ноги вместе
- 2 – прогнуться, опираясь на пятки
- 3 – сед, ноги вместе
- 4 – И.П.
- 7. И.П. – упор стоя сзади, согнув ноги.
- 1 – выпрямить правую ногу
- 2 – прыжком поменять положение ног
- 8. И.П. – лежа на спине, руки на груди.
- 1 – разводя руки в стороны (вдох)
- 2 – руки на грудь (выдох)

#### Приложение № 4

#### Рекомендации по проведению общеразвивающих упражнений с предметом

##### **Упражнения с большим мячом**

- 1. И.П. – лежа на спине, ноги вместе, мяч двумя руками внизу.
- 1 – плавно поднять мяч вверх (вдох)
- 2 – И.П. (выдох)
- 2. И.П. – лежа на спине, мяч вперед на вытянутых руках.
- 1 – мяч к груди
- 2 – И.П.
- 3 – мяч вверх
- 4 – И.П.
- 3. И.П. – сед на коленях, мяч у груди.
- 1 – сед на пол вправо, мяч влево
- 2 – И.П.
- 3 – то же в другую сторону
- 4 – И.П.
- 4. И.П. – сед ноги шире плеч, мяч двумя руками между ног.
- 1-2 – наклоняясь вперед, откатить мяч вперед
- 3-4 – И.П.
- 5. И.П. – стоя на коленях на ширине плеч, упор на мяч двумя руками.
- 1 – поворачиваясь вправо, положить мяч двумя руками между стоп сзади
- 2 – хлопок двумя руками об пол перед собой
- 3 – поворачиваясь влево, взять мяч двумя руками
- 4 – И.П.
- 6. И.П. – упор лежа на животе, руки у плеч, мяч под грудью.
- 1-4 – переставляя руки вперед, прокатиться туловищем по мячу до стоп;
- 5-8 – переставляя руки, вернуться в И.П.
- 7. И.П. – сед, ноги шире плеч, мяч двумя руками вперед.
- 1 – отбить мяч двумя руками об пол
- 2 – поймать мяч двумя руками в И.П.
- 8. И.П. – лежа на спине, мяч между стоп, руки на груди.
- 1 – развести руки в стороны (вдох)
- 2 – руки на грудь (выдох)

##### **Упражнения с гимнастической палкой**

- 1. И.П. – лежа на спине, палка средним хватом двумя руками внизу.
- 1-2 – поднимая прямые руки вперед вверх, положить палку на пол
- 3-4 – И.П.
- 2. И.П. – стоя на коленях, палка широким хватом на лопатках.

- 1 – поворот туловища вправо
- 2 – ИП.
- 3 – поворот туловища влево
- 4 – ИП.
3. И.П. – сед, упор сзади, ноги шире плеч, палка широким хватом на полу.
- 1 – поднять руки вверх
- 2 – наклоняясь вперед, коснуться палкой пола
- 3 – выпрямляясь, поднять руки вверх
- 4 – ИП.
4. И.П. – лежа на животе, палка средним хватом на лопатках.
- 1 – прогнуться назад, одновременно поднимая ноги и руки
- 2 – ИП.
5. И.П. – сед, упор сзади, ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, палка на полу у стоп.
- 1-2 – выпрямляя ноги, отодвинуть палку пятками вперед
- 3-4 – сгибая ноги, придвинуть палку носками до ИП.
6. И.П. – лежа на спине, палка средним хватом вверху.
- 1-2 – поднимая прямые ноги, коснуться палки за головой
- 3-4 – плавно вернуться в И.П.
7. И.П. – упор присев, палка перед собой продольно, руки справа от палки.
- 1 – перенести руки слева от палки
- 2 – вернуться в И.П.
8. И.П. – лежа на спине, палка поперечно у стоп, руки на груди.
- 1 – развести прямые руки в стороны (вдох)
- 2 – руки на грудь (выдох)

## Приложение №5

### Рекомендации по проведению основных упражнений для развития гибкости у детей 5-6 лет

#### **Упражнения без предметов**

1. Ходьба:
  - на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стоп (руки к плечам, за голову и др.).
  - с пятки на носок перекатом;
  - с носка на пятку;
  - в полуприседе, руки на поясе;
2. Повороты туловища на месте.
3. Наклоны туловища в разные стороны, ноги вместе не сгибать.
4. Сидя на полу стараться достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги должны быть вместе, подколенки касаться пола.
5. Сидя на полу: ноги вместе, подколенки касаются пола, руки — упор сзади, носки оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги.
6. Из этого положения ноги развести как можно шире.
7. Из положения лежа на спине поднять ноги вверх и выполнять движения как при езде на велосипеде.
8. Стоя в кругу по 5-6 человек, взявшись за руки, поднять (на четыре счета) руки вверх и посмотреть на потолок, вернуться в исходное положение (то же на 4 счета).
9. То же самое, сидя на полу, но исходное положение — туловище наклонено вперед (стараться лбом касаться коленей), ноги вместе, носки оттянуты, подколенки касаются пола. На четыре счета руки поднимаются вверх, посмотреть на потолок («цветочек распустился») и обратно в исходное положение («цветочек закрылся»).
10. Упражнение «Ласточка» с помощью воспитателя или родителя (в домашних условиях).
11. У гимнастической стенки: стоя лицом к стенке, руки — на перекладине, поднять левую прямую (носок оттянуть) ногу назад, прогнуться, затем правую ногу, делать на два счета.
12. Всевозможные упражнения, лежа на полу, с перекатами с живота на спину.
13. Из положения лежа выполнить с помощью воспитателя «мост».
14. То же без помощи воспитателя.
15. Упражнения на растягивание и расслабления мышц.
16. Соединить «Ласточку» с кувырком вперед.

#### **Упражнения с малым мячом**

1. И.П. – лежа на животе, руки у плеч, подбородок на мяче.
  - 1 – поднимая голову, положить на мяч правое ухо
  - 2 – И.П.
  - 3 – поднимая голову, положить на мяч левое ухо
  - 4 – И.П.
2. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч в правой руке.
  - 1 – поднимая руки вверх, переложить мяч в левую руку

- 2 – И.П.  
 3-4 – то же в другую сторону  
 3. И.П. – лежа на спине, руки вверх, мяч хватом двумя руками.  
 1 – наклоняясь вперед и сгибая ноги, положить мяч между колен  
 2 – И.П.  
 3 – наклоняясь вперед и сгибая ноги, взять мяч в руки;  
 4 – И.П.  
 4. И.П. – сед на коленях, руки вперед, мяч в двух руках.  
 1 – передать мяч назад в левую руку  
 2 – передать мяч вперед в правую  
 5. И.П. – сед ноги вместе руки в стороны, мяч в правой.  
 1 – сгибая в колене правую ногу, передать под ней мяч в левую руку  
 2 – И.П.  
 3-4 – то же в другую сторону  
 6. И.П. – сед, упор сзади, мяч на стопах.  
 1-2 – поднимая ноги, прокатить мяч по ногам к животу  
 3-4 – опуская ноги, прокатить мяч до стоп  
 7. И.П. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, мяч между стоп.  
 1 – удерживая мяч, переставить ноги вправо  
 2 – И.П.  
 3-4 – то же в другую сторону  
 8. И.П. – лежа на спине, мяч между ног у стоп.  
 1 – развести руки в стороны (вдох)  
 2 – И.П. (выдох)

#### **Упражнения с обручем**

1. И.П. – лежа на спине, ноги на ширине плеч, обруч на груди хватом за середину.  
 1 – выпрямить руки, смотреть на обруч  
 2 – И.П.  
 2. И.П. – лежа на спине, ноги на ширине плеч, обруч хватом за середину.  
 1 – поднять руки вперед  
 2 – поднять руки вверх  
 3 – поднять руки вперед  
 4 – И.П.  
 3. И.П. – сед скрестив ноги, обруч на коленях хватом за середину.  
 1 – поворачиваясь вправо, положить обруч на пол справа от себя  
 2 – возвращаясь в И.П., руки на колени  
 3 – поворачиваясь вправо, взять обруч  
 4 – И.П.  
 5-8 – то же в другую сторону  
 4. И.П. – сед ноги шире плеч, обруч горизонтально вверху хватом за середину.  
 1 – наклоняясь вперед, положить обруч между ног  
 2 – сед, упор сзади  
 3 – наклоняясь вперед, взять обруч  
 4 – И.П.  
 5. И.П. – сед согнув ноги, обруч перед собой вертикально хватом за верхнюю часть, стопы средней частью на обруче.  
 1-2 – прокатывая обруч вправо, сделать по нему два шага вправо  
 3-4 – И.П.  
 5-6 – то же в другую сторону  
 7-8 – И.П.  
 6. И.П. – лежа на животе руки вверх, обруч хватом за середину.  
 1 – развести руки в стороны, обруч в правой руке  
 2 – И.П.  
 3 – опираясь на руки, прогнуться  
 4 – И.П.  
 5-8 – то же в другую сторону  
 7. И.П. – сед, упор сзади, обруч на полу, согнутые в коленях ноги, справа от обруча.  
 1 – перенести ноги в обруч  
 2 – перенести ноги влево от обруча  
 3 – перенести ноги в обруч  
 4 – И.П.



8. И.П. – лежа на спине, руки на груди.  
1 – разводя руки в стороны (вдох)  
2 – И.П. (выдох)

## Приложение № 6

### Методические рекомендации по проведению утренней зарядки.

Помогает организму проснуться, разгоняет кровоток, разогревает мышцы и суставы. Она не предполагает интенсивных нагрузок, поэтому желательно делать ее натощак и уже после гимнастики приступать к приему пищи.

Свежий воздух. Летом, весной и ранней осенью зарядку желательно проводить на улице. Польза такого подхода заключается в том, что сочетание свежего воздуха и физических упражнений положительно влияют на организм и психическое здоровье. В холодное время года гимнастику можно проводить в проветренном помещении.

Регулярность. Положительный эффект от утренней зарядки можно получить, если выполнять ее постоянно. При этом не обязательно делать гимнастику каждый день. Достаточно 3-5 раз в неделю, но обязательно с соблюдением периодичности. Например, понедельник-среда-пятница или по будням и отдых в выходные.

Не более 10 — 15 минут в день. В вопросе длительности занятий следует обращать внимание на возрастные нормы. Но в любом случае переусердствовать не стоит, иначе у ребенка может остаться негативное впечатление от утренней зарядки.

Весело и новаторски. Дети не любят слишком серьезное и скучное. Поэтому позаботьтесь о разнообразии: включайте музыку, меняйте комплекс упражнений раз в 2-3 недели.

Начинайте с быстрой ходьбы. Быстрая ходьба в течение 30 секунд — 1 минуты разогреет мышцы. После нее включите в ваш комплекс упражнения для рук, плеч, спины, осанки и ног.

Заканчивайте прыжками или бегом на месте. Последнее упражнение делают не более 1 минуты. После переходят к спокойной ходьбе. Она восстановит дыхание и нормализует сердечный ритм.

Усложняйте упражнения по принципу пирамиды. От простого к сложному. Начинать с легких упражнений и по мере адаптации ребенка к ним, добавляйте более сложные. Не торопитесь и не давите. Не получилось сегодня, попробуйте снова через неделю или месяц.

Следите за дыханием. Приучите ребенка дышать правильно, это облегчает зарядку, повышает ее эффективность и помогает держать темп. Итак, сначала делайте глубокий вдох через нос, потом медленный выдох через рот.

Завершите комплекс водными процедурами. Обливание или контрастный душ станут завершающей точкой в здоровом пробуждении.

### 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.

## Приложение №7

### Сюжетно-игровые комплексы ОРУ

#### "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 помочь 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. Погрозишь 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

**Приложение № 8**

### **Комплексы физкультурных упражнений**

#### **Комплекс ОРУ "Разминка туриста"**

Ходьба на месте. (Турист выходит на маршрут.)

Поочередное поднимание 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.)

#### **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.

### Приложение № 9

#### 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. Нырание - 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 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.

### Приложение № 10

#### 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 рюкзачки.

##### 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 - воробы"

Учащиеся становятся в две шеренги на середине зала спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Если педагог называет «во-ро-нь», 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.

## Приложение №11

### Дидактические игры на познавательный компонент эмпатии

#### «Угадай, что изменилось в выражении лица» (для детей 5—6 лет)

Задачи:

- развитие умения распознавать эмоциональное состояние другого человека (взрослого, ребенка) по выражению его лица (познавательный компонент эмпатии);

-преодоление застенчивости, скованности путем стимулирования выразительности мимики у детей;

Взрослый предлагает детям определить, что выражает его лицо (изображаться может любая доступная пониманию детей дошкольного возраста эмоция: радость, удивление, страх и др.). Дети высказывают свои предположения. Когда эмоция определена, ведущий спрашивает, в каких ситуациях лицо человека принимает такое выражение. Затем взрослый

предлагает детям изобразить данную эмоцию. После этого ведущий закрывает лицо листом бумаги (платком или др.) и говорит: «Угадайте, что изменилось в выражении лица». Затем опускает лист, и дети определяют, что сейчас выражает его лицо (изображается уже другая эмоция). Игра повторяется в той же последовательности. Затем в группах старших дошкольников взрослый предлагает кому-либо из детей выполнять роль ведущего. Сначала к выполнению данной роли целесообразно привлекать детей с подвижной нервной системой и наиболее выразительной мимикой. Позже роль ведущего важно предлагать застенчивым, эмоционально отгороженным дошкольникам.

#### «По тонкому льду» (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- развитие саморегуляции;

- преодоление несдержанности в поведении и общении.

Детям предлагается как можно аккуратнее пройти по обручу (нарисованному мелом кругу), изображающему прорубь. Ступать надо мягко, осторожно, стараясь не попасть в «воду» и не проломить «лед» вокруг проруби. Важно стимулировать участие в игре гиперактивных, несдержанных детей, обладающих неуравновешенной нервной системой спре обладанием возбуждения.

#### «Замри!» (для детей 4—5 лет)

Задача:

- развитие саморегуляции, преодоление двигательного автоматизма у дошкольников.

Дети прыгают в такт веселой музыке (ноги в стороны — вместе), сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам. Внезапно музыка обрывается — играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришла остановка в музыке. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают игру. Играют до тех пор, пока останется только один играющий, который признается победителем.

#### «Запрещенное движение» (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- развитие саморегуляции, преодоление двигательного автоматизма у детей;

- оптимизация положения детей в группе сверстников, преодоление застенчивости, нерешительности.

Дети стоят лицом к ведущему и под музыку на начало каждого такта повторяют движения, которые он показывает. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Постепенно роль ведущего желательно как можно чаще предлагать застенчивым детям, занимающим неблагоприятное положение в группе сверстников.

#### «Поссорились два петушка» (для детей 5—6 лет)

Задачи:

- развитие саморегуляции у дошкольников;

- преодоление скованности, нерешительности у застенчивых детей.

Двое детей сцепляют за спиной пальцы рук, становятся на одну ногу и, пока звучит энергичная музыка (например, А. Райчева «Поссорились два петушка»), подпрыгивают и делают резкие движения плечами вперед пытаясь ударить друг друга.

Важно активизировать застенчивых, нерешительных дошкольников.

#### «Сова» (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- развитие саморегуляции, преодоление двигательного автоматизма.

Дети выбирают водящего — «сову», которая садится в гнездо и спит. В это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: «Ночь!» «Сова» открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Тот, кто пошевелится или засмеется, становится «совой», и игра продолжается. Игра сопровождается музыкой.

#### «Связующая нить» (для детей 4—7 лет)

Задачи:

- развитие умения осознавать и выражать свое эмоциональное состояние;
- преодоление застенчивости, замкнутости;
- оптимизация взаимоотношений в группе.

Все садятся на стульчики, расставленные по кругу. Взрослый говорит: «Сейчас мы будем, передавая друг другу клубок, разматывать нить и говорить о том, что мы чувствуем, что хотим получить для себя и пожелать другим». Взрослый, удерживая конец нити, рассказывает о своих чувствах, высказывает пожелания и передает клубок сидящему рядом ребенку. Упражнение продолжается.

Когда все дети выскажутся и клубок вернется к взрослому, участники натягивают нить и закрывают глаза. Взрослый просит детей представить, что они составляют одно целое, но каждый из них важен и значим для всех.

#### **«Гномики» (для детей 4—5 лет)**

Задачи:

- развитие эмпатии;
- оптимизация взаимоотношений в группе.

Для игры нужны колокольчики по числу участников (5—6).

Один колокольчик должен быть испорчен (не звенеть).

Взрослый предлагает детям поиграть в гномиков. У каждого гномика есть волшебный колокольчик. Когда он звенит, гномик приобретает волшебную силу — он может загадать любое желание, которое когда-нибудь исполнится. Дети получают колокольчики (одному из них достается испорченный).

—Давайте послушаем, как звенят ваши колокольчики! Каждый из вас по очереди будет звенеть и загадывать свое желание, а мы будем слушать.

Дети по кругу звенят колокольчиками, но вдруг оказывается, что один из них молчит.

—Что же делать? У... (имя участника) не звенит его колокольчик! Это такое несчастье для гномика! Он теперь не сможет загадать желание...

Может, мы его развеселим? Или подарим что-нибудь вместо колокольчика? Или попробуем выполнить его желание? (Дети предлагают свои решения.) А может, кто-нибудь уступит на время свой колокольчик, чтобы ... (имя участника) мог позвенеть им и загадать свое желание?

Обычно кто-нибудь из детей предлагает свой колокольчик, за что, естественно, получает благодарность товарища и одобрение взрослого.

Важно стимулировать эмоционально отгороженных, эгоистичных детей к проявлению внимания, заботы о сверстнике.

#### **«Мост дружбы» (для детей 5—7 лет) (модификация Е. П. Чесноковой)**

Задачи:

- развитие эмпатии (ориентации на поведение и эмоциональное состояние другого, умения видеть и ориентироваться на позитивное в другом) у эмоционально отгороженных, эгоцентричных и эгоистичных детей;
- преодоление нерешительности, скованности у застенчивых детей;
- оптимизация взаимоотношений в группе.

Взрослый показывает детям воздушный шарик (мяч) и говорит: «Это мост дружбы. Давай попробуем удержать мост лбами. При этом будем говорить друг другу что-нибудь приятное, рассказывать друг о друге что-либо хорошее».

Взрослый и ребенок удерживают шарик лбами и говорят друг другу что-нибудь приятное (начинает взрослый), например: «Мне очень нравится так стоять, я хотел бы держать с тобой шарик очень долго», «У тебя красивая улыбка», «У тебя добрые глаза», «Ты умеешь хорошо танцевать (петь, рисовать, прыгать через скакалку и т. д.)», «У тебя красивое платье» и т. д. Если ребенок не идет на контакт «лоб в лоб», то вначале можно удерживать шарик носами, ладонями, большими пальцами и т. д. Можно предложить удерживать шарик с закрытыми глазами.

Пары могут образоваться в таких вариантах, как «воспитатель — ребенок», «помощник воспитателя — ребенок», «ребенок — ребенок» и др.

Игру можно проводить в виде соревнования: выигрывает та пара, которая продержалась дольше других (используется секундомер).

Важно стимулировать к участию в игре застенчивых, эмоционально отгороженных, эгоистичных, непринятых сверстниками детей. Желательно предлагать им образовать игровую пару с наиболее доброжелательными, коммуникабельными дошкольниками.

#### **«Моё настроение» (с 5 лет)**

Цель: развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии.

Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении - все зависит от фантазии и желания ребенка.

Задачи:

- формирование у детей ориентации на другого;
  - развитие наблюдательности, взаимопонимания, внутренней свободы и раскованности.
- Звучит фонограмма спокойной музыки. Из группы детей выбираются два ребенка. Остальные — зрители. Один ребенок — «путник», другой — его «тень». «Путник» идет через поле, за ним (на два-три шага позади) идет «тень», стараясь точь-в-точь скопировать движения «путника». Желательно стимулировать «путника» к выполнению разных движений: «понюхать цветок», «присесть», «поскакать на одной ноге», «остановиться и посмотреть из-под руки» и т. д.

Вначале целесообразно привлекать к роли путника детей с наиболее выразительными движениями, богатым воображением, а к роли и тени — наиболее наблюдательных, раскрепощенных дошкольников. Затем важно активизировать застенчивых, неуверенных в себе детей. На роль тени желательно как можно чаще приглашать эгоцентричных дошкольников, пароль путника — детей, занимающих неблагоприятное положение в группе сверстников.

#### **«Зеркало» (для детей 4—7 лет)**

Задачи:

- формирование у детей ориентации на другого человека;
- преодоление замкнутости, нерешительности, эгоистических тенденций поведения.

В группе выделяются 2—3 пары (по считалке или добровольно). Участники игры попарно становятся друг против друга. Им предлагается повторять движения друг друга, как повторяет эти движения отражение в зеркале. Можно предоставлять несколько попыток до первой ошибки в каждой попытке, можно предоставлять каждой паре время: 3—5 минут. Группа смотрит, насколько свободно и творчески выполняют задание разные пары. При обсуждении участников игры спрашивают, удалось ли каждому партнеру быть и человеком, и отражением, или одному партнеру доставалась только роль отражения.

Желательно застенчивых, неуверенных в себе, тревожных детей организовывать в пары с наиболее доброжелательными, общительными сверстниками;

#### **«Назови ласково» (для детей 4—6 лет)**

Задачи:

- преодоление эмоциональной отгороженности, эгоцентричности, агрессивных тенденций поведения, застенчивости у детей;
- оптимизация взаимоотношений в группе.

Упражнение целесообразно проводить в начале или в конце игрового комплекса по укреплению психологического здоровья.

Дети становятся в круг и по часовой стрелке передают друг другу мяч, называя при этом того, кому передают мяч, ласково по имени (например, Оленька, Олюшка, Ванечка, Ванюша и т. д.). Затем, когда мяч вернулся к тому ребенку, с которого начиналось выполнение упражнения, передачу мяча можно продолжить в противоположном направлении.

Можно также предложить детям поменяться местами в круге, чтобы каждый ребенок ласково обратился к нескольким детям и, в свою очередь, услышал ласковое обращение к себе от нескольких детей. При наличии такой возможности желательно участие в игре взрослых (воспитателей, помощников воспитателей, руководителей кружков и др.). Это будет способствовать накоплению детьми позитивного эмоционального опыта.

#### **«По тонкому льду» (для детей 4—6 лет)**

Задачи:

- развитие саморегуляции;
- преодоление несдержанности в поведении и общении.

Детям предлагается как можно аккуратнее пройти по обручу (нарисованному мелом кругу), изображающему прорубь. Ступать надо мягко, осторожно, стараясь не попасть в «воду» и не проломить «лед» вокруг проруби. Важно стимулировать участие в игре гиперактивных, несдержанных детей, обладающих неуравновешенной нервной системой с преобладанием возбуждения.

#### **«Запрещенное движение» (для детей 4—6 лет)**

Задачи:

- развитие саморегуляции, преодоление двигательного автоматизма у детей;
  - оптимизация положения детей в группе сверстников, преодоление застенчивости, нерешительности.
- Дети стоят лицом к ведущему и под музыку на начало каждого такта повторяют движения, которые он показывает. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Постепенно роль ведущего желательно как можно чаще предлагать застенчивым детям, занимающим неблагоприятное положение в группе сверстников.

#### **«Лисонька, где ты?» (для детей 5—7 лет)**

Задачи:

- развитие произвольности, саморегуляции;
- преодоление замкнутости, нерешительности.

Дети становятся полукругом, ведущий — в центре. Игроки отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного из детей, это означает, что он будет играть роль лисы. Все остальные — «зайцы». По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто «лиса». Ведущий зовет: «Лисонька, где ты?» Лиса не отзывается. Ведущий зовет второй и третий раз. На третий раз «лиса» отвечает: «Я здесь», а затем бросается ловить зайцев. Если заяц успел присесть на корточки, его ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

Ц Целесообразно предлагать роль лисы детям с неуравновешенной В нервной системой (с преобладанием возбуждения), низкой саморегуляцией. Это будет способствовать развитию у них активного торможения, саморегуляции.

**«Сова»** (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- развитие саморегуляции, преодоление двигательного автоматизма.

Дети выбирают водящего — «сову», которая садится в гнездо и спит. В это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: «Ночь!» «Сова» открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Тот, кто пошевелится или засмеется, становится «совой», и игра продолжается. Игра сопровождается музыкой

**«Иголлка и нитка»** (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- преодоление застенчивости, замкнутости, неуверенности в себе;

- развитие произвольности.

Выбирается водящий (ребенок). Под веселую музыку водящий выполняет роль иголлки, а все другие дети — роль нитки. «Иголлка» бегаёт между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) — за ней.

Если в группе есть эмоционально отгороженный, «зажатый», неуверенный в себе ребенок, лучше предложить роль иголлки ему. В ходе © игры у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности. Желательно как можно чаще предлагать роль иголлки дошкольникам, занимающим неблагоприятное положение в группе сверстников.

**«Дракон кусает свой хвост»** (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Следует контролировать, чтобы дети не отпускали друг друга, следить за тем, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполняли все желающие. Важно как можно чаще предлагать роль «головы дракона» застенчивым, боязливым, замкнутым детям.

**Этюд «Здравствуй, носик!»** (для детей 2—6 лет)

Задачи:

- преодоление застенчивости, замкнутости у детей путем стимулирования тактильного контакта;

- стимулирование творчества в невербальном общении;

- оптимизация взаимоотношений в группе.

Данное упражнение целесообразно проводить в начале игрового комплекса по укреплению психологического здоровья. Дети становятся в круг. Взрослый предлагает им «поздороваться» друг с другом различными частями тела, лица: носиками, щечками, ушками, локтями, коленками и др. Дети сами могут предлагать, какими частями тела «поздороваться» друг с другом. Каждый ребенок здоровается с двумя ближайшими соседями — слева и справа.

**«Передача предмета»** (для детей 4—7 лет)

Задачи:

- оптимизация взаимоотношений в группе;

- формирование у детей ориентации на другого;

- преодоление замкнутости, нерешительности, эгоистических тенденций поведения;

- создание в группе дружелюбного, эмоционально теплого настроения. Какой-либо предмет (мяч, игрушка, сувенир) передается

**«Иголлка и нитка»** (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- преодоление застенчивости, замкнутости, неуверенности в себе;

- развитие произвольности.

Выбирается водящий (ребенок). Под веселую музыку водящий выполняет роль иголлки, а все другие дети — роль нитки. «Иголлка» бегаёт между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) — за ней.

Если в группе есть эмоционально отгороженный, «зажатый», неуверенный в себе ребенок, лучше предложить роль иголлки ему. В ходе © игры у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности. Желательно как можно чаще предлагать роль иголлки дошкольникам, занимающим неблагоприятное положение в группе сверстников.

### **«Дракон кусает свой хвост»** (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Следует контролировать, чтобы дети не отпускали друг друга, следить за тем, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполняли все желающие. Важно как можно чаще предлагать роль «головы дракона» застенчивым, боязливым, замкнутым детям.

### **«Да и нет»** (для детей 4—6 лет) (К. Фопель)

Задачи:

- снятие у детей состояния апатии и усталости, пробуждение их жизненных сил;

- преодоление застенчивости, нерешительности.

Ведущий. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас Вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово «да», а кто — «нет». Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом Вы будете ими меняться. Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Услышав сигнал (например, колокольчик), остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама.

### **«Давайте поздороваемся»** (с 5 лет)

Цель: упражнение продолжает знакомство, создает психологически непринужденную атмосферу.

В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им. (Для каждого последующего занятия придумывается новый, ранее не использованный способ приветствия!)

### **«Встаньте все те, кто»** (с 5 лет)

Цель: упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства.

Ведущий дает задание: "Встаньте все те, кто ..."

- любит бегать,- радуется хорошей погоде,

- имеет младшую сестру,- любит дарить цветы и т.д.

При желании роль ведущего могут выполнять дети.

После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводющие итоги игры:

- Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т.д.

Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные):

- Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам - ему помогает группа»

### **«Подарок на всех (цветик-семицветик)»** (с 5 лет)

Цель: развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Детям дается задание: "Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?" Или: "Если бы у нас был Цветик-семицветик, какое бы желание ты загадал?" Каждый ребенок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети, лепесток, через запад на восток,

Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,

Лишь коснешься ты земли, быть по-моему вели.

Вели, чтобы... В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

### **«Портрет самого лучшего друга»** (с 5 лет)

Цель: развитие анализа и самоанализа.

Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа

- Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом? Какими качествами обладает этот человек? Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом? Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются правила радостного общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети уже умеют читать). Например:

- Помогай друзьям.

- Делись с ними, учись играть и заниматься вместе.

- Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то не прав.

- Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми дружно.

- Не завидуй.

- Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.



- Спокойно принимай советы и помощь других ребят.
- Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему.
- Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз.

#### **«Я хороший я плохой» (с 5 лет)**

Цель: развитие рефлексии и самоанализа.

Детям предлагается нарисовать рисунок, автопортрет, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие качества. Если дети затрудняются, то можно поговорить с ними о том, какие качества они считают плохими, а какие хорошими и почему. Как можно нарисовать плохое качество, а как хорошее? Какого они могут быть цвета и какой формы?

#### **«Тух-тиби-дух» (для детей 5—7 лет) (К. Фопель)**

Задачи:

- преодоление нерешительности, застенчивости;
- отреагирование детьми своего негативного эмоционального состояния.

Эта игра — еще один рецепт снятия негативных настроений и восстановления сил в голове, теле и сердце. В этом ритуале заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Ведущий. Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, против всего, что портит настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Начните ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из детей и трижды, сердито-пресердито, произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух!». После этого продолжайте прогуливаться по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово действительно подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами.

#### **«Через стекло» (для детей 5—7 лет)**

Задачи:

- развитие невербальных средств общения;
- -преодоление застенчивости, замкнутости.

Взрослый предлагает детям с помощью мимики и жестов передать следующие ситуации:

- У меня болит горло.
- Ты забыла надеть шарф, а на улице холодно.
- Я хочу пить, принеси мне стакан воды.
- Ты хочешь со мной порисовать? и т. д.

Дети сами могут придумать ситуации для передачи жестами и мимикой. Заранее обсудив ситуацию с взрослым, ребенок может изобразить ее сверстникам, а те попытаются определить, что же это за ситуация. Целесообразно сначала привлекать к изображению ситуаций детей с наиболее выразительными движениями, мимикой, а затем постепенно важно активизировать и застенчивых, замкнутых дошкольников. друг друга, пара отходит в сторону и с помощью трех карандашей разного цвета пытается как можно быстрее совершенно одинаково раскрасить рукавички. Побеждает та пара, которая действовала наиболее согласованно, дружно.

#### **«Рукавички» (для детей 5—6 лет)**

Задачи:

- развитие коммуникативных умений (умений устанавливать контакт, согласовывать свои действия с действиями сверстника, сотрудничать);
- оптимизация взаимоотношений в группе.

Для игры предварительно изготавливаются из бумаги рукавички, по одной паре рукавичек для каждой пары участников. На каждой паре рукавичек изображается свой орнамент, но не раскрашивается.

Ведущий разъединяет пары рукавичек и раскладывает их подальше друг от друга по комнате. По команде ведущего дети выбирают себе по рукавичке и разбредаются по залу в поисках своей «пары». Отыскав

#### **«Волшебные руки» (для детей 5—6 лет)**

Задачи:

- оптимизация взаимоотношений в группе путем стимулирования телесного контакта между детьми;
- преодоление эгоцентризма, эмоциональной отгороженности у дошкольников.

Один из игроков изображает камень. Он принимает удобную для себя позу и застывает. Остальные участники игры, положив свои руки на плечи, спину, грудь, живот «камню», стараются передать ему свое тепло. Ведущий говорит игрокам:

— Положите свои руки на камень, говорите вместе со мной: «Даю тебе, камень, тепло моих рук, жар моего сердца, мою любовь и преданность!» Что происходит с вашими руками? Что происходит с «камнем»?

Можно дать ребятам образец проговаривания своих чувств. Например: «Мои руки подрагивают, я чувствую напряжение в них. Мои руки горячие, от них исходит тепло... А еще я чувствую, как расслабляется под моими руками камень, я его согреваю...».

Важно, чтобы каждый участник игры побывал в роли камня, почувствовал тепло добрых рук. В обсуждении делается акцент на том, что понравилось больше: отдавать или принимать человеческое тепло? Для организации более тесного телесного контакта целесообразно одновременное выполнение роли камня 2—3 детьми. Желательно участие в игре и взрослых.

#### **«Ладонь друга» (для детей 5—6 лет)**

Задачи:

- оптимизация взаимоотношений в группе посредством стимуляции телесного контакта, познания детьми друг друга;

- преодоление застенчивости, замкнутости.

В игре принимает участие четное количество игроков, которые распределяются по парам. Они размещаются за столом, на диване, ковре — как удобнее. Можно включить приятную музыку.

Ведущий. Мы уже знаем, как много интересного таит в себе наша рука. Сегодня нас ждут новые открытия. Мы отправляемся в путешествие по руке друга! И в этом путешествии каждого из вас будет сопровождать друг.

Именно он приоткроет вам тайны своей страны-ладони, покажет широкие и длинные дороги, узенькие и едва заметные тропы, горные вершины и глубокие моря, начертанные на его руке».

Затем ведущий показывает одному из игроков линии и их пересечения, бугорки и впадинки на своей руке. Так педагог дает образец позитивного взаимодействия с партнером.

Ведущий наблюдает за ходом игры в каждой паре, при необходимости оказывает различные виды помощи, вербализирует действия игроков, совместно с парой исследует руку одного из партнеров...

По окончании игры проводится обсуждение по вопросам:

-Что Вы чувствовали, когда «вели» друга по своей руке?

-О чем хотелось рассказать, что показать, а что — скрыть, спрятать?

-Приятны ли были прикосновения партнера?

-Что чувствовали, когда путешествовали по руке партнера?

-Что нового узнали?

-Приятны ли были прикосновения к руке друга? Расскажите об этом.

Эту игру необходимо провести как минимум два раза, чтобы оба партнера побывали в ролях хозяина страны и путешественника. Чувственный и социальный опыт ребят станет богаче, если им удастся поиграть с каждым членом группы.

Модификации игры: поиск отличий и сходства в ладонях друг друга.

#### **«Соломинка на ветру» (для детей 6—7 лет)**

Задачи:

- преодоление страхов, нерешительности, эмоциональной отгороженности;

- укрепление доброжелательных, доверительных отношений в детской группе.

Дети (обязательно вместе с взрослыми становятся в круг и вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка», она встает в центр круга с завязанными или закрытыми глазами. По команде взрослого «Не отрывай ноги от пола и падай назад!» участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

Важно предлагать роль поддерживающих сначала недоверчивым, робким, боязливым детям. На первом этапе роль соломинки можно выполнять с открытыми глазами.

#### **«Зеркала» (для детей 4—7 лет)**

Задачи:

• развитие наблюдательности;

• преодоление застенчивости, замкнутости, эгоцентризма.

Из группы детей выбирается водящий. Представляется, что он пришел в магазин, где много зеркал. Водящий встает в центр, а дети — полукругом вокруг него. Водящий показывает движение, которое «зеркала» тотчас же повторяют. Водящему разрешается показывать разные движения.

Важно постепенно как можно чаще роль водящего предлагать застенчивым детям.

#### **«Автобус» (для детей 4—6 лет) (модификация Е. П. Чесноковой)**

Задачи:

- преодоление нерешительности, скованности у застенчивых детей через стимулирование тактильного контакта;

- оптимизация взаимоотношений в группе, стимулирование проявления интереса друг к другу, желания узнать друг о друге как можно больше.

Дети рассаживаются на стульях по кругу.

Представьте, что все мы едем в автобусе. Какой звук издает автобус?». (Дети имитируют звук автобуса.)

Одному пассажиру не хватило кресла в салоне, и он едет стоя. (Выбирается «пассажир», который будет стоять — выбор можно сделать по считалке.)

Вдруг перед светофором автобус резко тормозит, и пассажир, который едет стоя, падает на колени к кому-то из других пассажиров. (Ведущий предварительно раскручивает ребенка и слегка подталкивает к кому-либо из детей.)

Упавший пассажир пытается отгадать, к кому же он попал. Для того, чтобы ему пришлось подумать, ему завязывают глаза (как будто в салоне погас свет), а тот человек, к которому он попал на колени, скажет: «БИ-БИ!» (просигналит, как автобус), постаравшись изменить свой голос так, чтобы его было нелегко узнать. «Пассажиру», упавшему на колени к этому человеку, разрешается потрогать волосы, лицо, одежду того, к кому на кресло он упал, чтобы определить, у кого на коленях он все-таки сидит. Если «пассажир» верно определяет того, у кого сидит на коленях, и называет его имя, то садится на место этого ребенка, а тот «пассажир», который ранее занимал это кресло, становится в центр круга, ему завязывают глаза — теперь он едет стоя. Если «упавший пассажир» не смог узнать того, к кому попал на колени (можно предложить три попытки), то он вновь едет стоя. Игра продолжается в той же последовательности. Обычно дети хотя бы побывать в роли того пассажира, который едет стоя. Учитывая это, можно проводить игру и по другому правилу. в случае, если упавший «пассажир» не смог узнать того, к кому попал на колени, на следующем круге игры пароль пассажира, который едет стоя, выбирается ребенок по считалке (причем те, кто уже побывал в этой роли, повторно не избираются). Важно активизировать застенчивых, неуверенных в себе детей (причем на этапе «узнавания» можно им немного помочь, дав какую-либо подсказку).

## Приложение №13

### 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 туристадома, 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 наткнулся 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.  
Игр о во е н а з а н и е занятия: Сядь на пенек, загляни в рюкзачок.  
И г р о в а я ц е л ь 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 дальнейшее 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. Нарисоватьисунокдлявыставки о прочитанномпутешествии.

#### **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, убирали, 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, мышшеловку; 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.

## **Приложение № 14**

### **Лекционный материал по теме: «Природа»**

Растения, произрастающие в лесу: сосна лесная, лиственница, ель европейская, дуб, калина обыкновенная, шиповник, подснежник, ландыш.

Ягоды лесные: земляника, черника, малина, ежевика.

Грибы: боровики, лисички, подберёзовики, маслята, мухоморы, бледная поганка.

Растения, произрастающие на лугу: крапива двудомная, клевер, ромашка, колокольчик, василёк, подорожник. Горные растения: бархат амурский, можжевельник, эвкалипт, альпийский мак, горечавка, горная трава, эдельвейс. Растения, произрастающие в пещерах: мхи, лишайники. Растения болот: клюква, мох-сфагнум, голубика, росянка. Млекопитающие: бурый медведь, волк, лиса, белка, заяц, ёж, мышь лесная. Пресмыкающиеся: уж, гадюка, ящерица. Земноводные: лягушка, жаба. Рыбы: карась, щука, сом, ёрш. Птицы: дятел, сорока, синица, дикая утка, скворец, ласточка, снегирь, голубь, ворона, сорока, галка. Насекомые: комар, стрекоза, пчела, паук-крестовик, муха, бабочка, кузнечик, божья коровка, жук-плавунец, водомерка. Тесная взаимосвязь растений и животных в дикой природе: одни и те же живые организмы могут быть и хищниками, и жертвой. В природе не существует «вредных» растений и животных. Составление альбома о жителях леса. Лес — многоэтажный дом, где нет «вредных» обитателей. «Тише! Птицы на гнезде» — правила отдыха на природе. Что такое «рекреационная нагрузка», нужен ли лесу отдых? Зоны туризма и отдыха края. «Живые барометры»: одуванчик, вьюн, клевер, ноготки, мокрица, жасмин, сирень. Насекомые-синоптики: муравьи, пауки, сверчки, кузнечики. Развитие животных до и после рождения: яйцо птицы, куколка бабочки — тоже живые существа. Детёныши животных — как отличить взрослого животного от детёныша в природных условиях. Турист-следопыт умеет понимать язык животных-синоптиков, читать следы животных. Зависимость строения животных от условий существования (горб у верблюда, иголки у ежа, панцирь у черепахи, густая шерсть у животных Севера, длинные ноги и шея у болотных птиц). Что такое бионика? Знакомимся с применением в технических устройствах законов живой природы. 31 КВН «Знатоки природы». Задачи на природоведческие темы, пластические этюды на передачу образов животных, блиц-опрос, работа с перфокартами

## Приложение № 15

### Методические рекомендации по проведению прогулок-походов

Содержание прогулок-походов — краеведческое, оздоровительное и экологическое. **Прогулка-поход «С чего начинается Родина»**

Цель: воспитывать любовь к малой Родине через формирование представлений о родном городе, природе и культуре родного края. Закреплять правила дорожного движения и правила поведения в общественных местах.

Виды деятельности на прогулке:

1. Движения на маршруте: обычная ходьба в разном темпе, ходьба на носках, ходьба с преодолением естественных препятствий, ходьба змейкой, бег в среднем темпе, прыжки на месте, с продвижением вперёд.

2. Наблюдение за природными и социальными объектами: «Мой любимый детский сад» (здание детского сада, участок, отведённый группе, бассейн, стадион, оборудование для игр на территории детского сада), «Дом, в котором я живу» (с кем я живу; моя семья, мои животные, мои любимые игрушки), «В этом доме живёт мой лучший друг» (как мы играем вместе; наши любимые игры); «Общественные здания нашего города» (школа, магазин, аптека), «Транспорт и пешеходы».

3. Игры и упражнения: «Не ошибись» (закрепляем знание правил дорожного движения, информацию о работе светофора, понятия «пешеходный переход», «проезжая часть», «пешеход»), игра-драматизация «Правила уличного движения» (закрепляем знания о правилах поведения на улице, учим применять личный опыт в совместной игровой деятельности), «Туристическое лото» (закрепляем знания, необходимые в туристических походах: сбор рюкзака, выбор маршрута, организация привалов), настольная игра с картой местности «Помоги Незнайке найти обратную дорогу» (учим ориентироваться по карте, соотносить реальные объекты и предметы с условными изображениями). Эстафета с использованием малых форм и аттракционов детского городка.

4. Возвращение. Игра «Стрелки». Дети ориентируются по ним.

### Прогулка-поход «По памятным местам родного города»

Цель: воспитывать любовь к малой Родине через формирование представлений о родном городе, природе и культуре родного края. Закреплять знания о памятниках и достопримечательностях города.

Виды деятельности на прогулке:

1. Движения на маршруте: обычная ходьба в разном темпе с преодолением естественных препятствий; лёгкий бег на небольшое расстояние; прыжки на месте, с продвижением вперёд; ходьба по кругу за направляющим.

2. Рассматривание памятников города.

3. Игры и упражнения: «Гости города» (закрепляем знания о своём городе, его достопримечательностях и памятных местах), «Назови и покажи» (называем реальные объекты и соотносим их с картой), «Самый наблюдательный» (закрепляем знания топографических знаков). Эстафета с флажками (проводится по возвращению в детский сад): «Кто быстрее до флажка»; «Передай флажок»; «Кто больше соберёт флажков».

### Прогулка-поход «Весна в родном краю»

Цель: расширять кругозор детей в сфере естественно-научных знаний, учить взаимодействию с природными объектами, знакомить со снаряжением эколога-туриста.

Виды деятельности на прогулке:

1. Движения на маршруте: ходьба широким, приставным шагом; в полуприседе, перешагивание через препятствия, бег на носках, змейкой, подпрыгивание до ветки дерева, прыжки через кочки и небольшие канавки, подъём на естественные возвышенности и спуск с них.

2. Наблюдение за природой (деревья, травы, цветы, воздух, небо).

3. Природоохранная деятельность (развешивание табличек с правилами поведения в лесу).

4. Игры и упражнения «Экологические цепочки», «Что где растёт?» и «Кто где живёт?» (формируем представление о лесе как единой экологической системе); «К названному дереву беги» (закрепляем основные виды движений, развиваем умение ориентироваться на местности, запоминаем названия деревьев), «Собери рюкзак» (закрепляем знания о том, что необходимо взять в поход), «Что мы видим» (развиваем наблюдательность). «12 записок» (закрепляем умение ориентироваться на местности, запоминать названия растений, деревьев).

5. Возвращение домой короткой дорогой.

#### **Прогулка-поход «Мы любим спорт»**

Цель: достичь оздоровительного эффекта в процессе двигательной активности, под воздействием естественных оздоровительных факторов; обрести положительный эмоциональный настрой. Ознакомить со спортивными сооружениями, с их ролью в оздоровлении людей.

Виды деятельности на прогулке:

1. Движения на маршруте: ходьба по равнинной местности с преодолением естественных препятствий (перешагивание через предметы, подъём, спуск с естественных возвышений) в разном темпе, змейкой, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд.

2. Наблюдение и рассматривание спортивных объектов (Дом спорта, стадион, Ледовый дворец).

3. Весёлая эстафета «Ребята и зверята» с играми и упражнениями: «Тропинка». Ходьба друг за другом, прямые руки — на плечах впереди стоящего. «Мышка». Ходьба на носках. «Кочки». На сигнал водящего необходимо присесть и обнять колени руками. «Медведь». Ходьба на прямых ногах, руки в стороны. «Зайцы». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. «Бабочки». Медленный бег с упражнением для рук. «Змейка». Бег змейкой вокруг зрительных ориентиров. «Стройные берёзки». Ходьба на носках с вытянутыми руками.

4. Полоса препятствий со следующими заданиями: «Пробеги — не упади». Бег. «Переправа через болото». Ходьба, прыжки, упражнение в равновесии. «Точный стрелок». Метание. «Найди и промолчи». Ориентирование на местности. «Собери рюкзак». Закрепление знаний о туристском снаряжении.

5. Эколого-психологический тренинг «Поздороваемся» (учим детей оценивать собственное поведение с точки зрения принятых в обществе образцов поведения, сплачиваем детский коллектив).

6. Возвращение домой короткой дорогой.

#### **Летняя прогулка — поход «В сосновом бору»**

Цель: достичь оздоровительного эффекта в процессе двигательной активности, под воздействием естественных оздоровительных факторов; обрести положительный эмоциональный настрой. Закрепить умения наблюдать за природой, умения природоохранной деятельности.

Виды деятельности на прогулке:

1. Движения на маршруте: ходьба широким шагом, в полуприседе, на носках; перешагивание через препятствия; бег на носках, змейкой, широким шагом, с захлестом; подпрыгивание до ветки дерева, прыжки через препятствия, подъём на естественные возвышенности и спуск с них, подлезание под поваленные деревья, перелезание через них.

2. Наблюдение за сосной. Отмечаем её характерные признаки: красноватый ствол, развесистые ветви, длинные зелёные иголки, капельки смолы на стволе. С южной стороны смолы больше, так как больше солнца. Вместе с детьми отмечаем целебные свойства смолы и оздоровительный эффект пребывания в сосновом лесу, сравниваем сосну с елью, с лиственными деревьями.

3. Природоохранная деятельность. Размещение флажков с запрещающими природоохранными знаками.

4. «Лесная мастерская». Сбор шишек, постройка башенок из них, изготовление поделок из шишек и травы с использованием операционных схем.

5. «Читальный зал». Чтение коротких произведений о лесе, путешественниках, животных (Е. Чарушин, М. Пришвин, Б. Житков), загадывание загадок, знакомство с народными приметами.

6. Подвижные игры и упражнения: «Тир». Метание шишек в построенную башню. «Не оставайся на земле». Игра «Ловишки». Не может быть пойман тот, кто успел сесть, встать, запрыгнуть на «деревянное» (пенёк, поваленное дерево), повиснуть на ветке.

7. Дидактические игры: «С чьей ветки детки» (узнаём дерево по внешнему виду семян и плодов), «Где живёт, чем питается» (закрепляем знания о диких животных, где живут, чем питаются, как зовут детёнышей), «Найди и запомни» (развиваем зрительную память, умение ориентироваться в окружающей обстановке, соотносить реальные предметы и объекты с картой местности). Игровая ситуация «Готовим обед» (закрепляем правила разведения костра, способы складывания костровых форм, правила личной гигиены, питания в походе). 8. Возвращение домой по короткой дороге.

Приложение № 16

#### **Методика оценки освоения знания и умений, навыков**

##### **Проверочная работа на знание основ ориентирования.**

**Цель:** проверка уровня приобретенных теоретических знаний и практических умений и навыков.

**Оборудование:** карточки с контрольными заданиями по теме, компасы, транспортиры.

Контрольные вопросы и задания:

Теоретические знания: Обведи правильный вариант ответа:

1. Ориентироваться на местности - это значит:



- а) уметь находить точку своего стояния,  
 б) уметь определять стороны горизонта,  
 в) узнать по описанию местность,  
 г) уметь найти точку своего стояния и направление движения относительно горизонта.

2. В какое время суток Луна находится на Юге:

- а) в 0 часов,  
 б) в 1 час,  
 в) в 2 часа.

3. Если определять стороны горизонта с помощью Солнца и часов, то какой угол нужно делить пополам:

- а) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и цифрой 1 на циферблате часов,  
 б) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и цифрой 12 на циферблате,  
 в) между часовой стрелкой, направленной на Солнце и минутной стрелкой.

4. Определить стороны горизонта можно по годовым кольцам спиленных деревьев.

Расстояние между ними больше:

- а) с юга,  
 б) с севера,  
 в) с запада,  
 г) с востока.

## Приложение № 17

### Мониторинг результатов обученности по программе

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1 Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Способность ответить на простые вопросы по всем темам за год.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний.	1	Тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – ребенок способен ответить на более половины вопросов.	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний.	10	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1. Туристская подготовка	Умения пользоваться снаряжением, организовать быт, ориентироваться, оказывать первую помощь	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.2. Краеведческие навыки	Умение проводить наблюдения, исследования и оформлять результаты	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
2.3. Физическая подготовка.	Умение преодолевать препятствия	Минимальный уровень	1	Наблюдение
		Средний уровень	5	
		Максимальный уровень	10	
<b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка</b>				
3.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в помощи педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – работает с помощью педагога	5	
		Максимальный уровень - работает самостоятельно, не испытывает затруднения.	10	
3.2 Учебно-организационные навыки и умения	Способность самостоятельно подготовиться к занятию и убрать за собой.	Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень – объем усвоенных навыков более 1/2;	5	

		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	
3.3 Умение соблюдать правила безопасности во время занятий	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям.	Минимальный уровень– ребенок овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности	1	Наблюдение
		Средний уровень– объем усвоенных навыков более 1/2;	5	
		Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков за данный период	10	

### Мониторинг личностного развития ребенка

Показатель и оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное число баллов	Методы диагностики
<b>1. Морально - волевые качества</b>				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевая трудности.	Терпения хватает менее чем на ½ занятия; Более чем на ½ занятия На все занятие	1 5 10	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда- самим ребенком; Всегда самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному действию)	Ребенок постоянно действует под контролем извне; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам;	1 5 10	Наблюдение
<b>2. Ориентационные качества</b>				
1. Самооценка	Способность оценить себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Анкетирование
2. Интерес к занятиям в детском коллективе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктовано ребенку извне Периодически поддерживается самим ребенком Постоянно поддерживается самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
<b>3. Поведенческие качества</b>				
1. Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты; Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	1 5 10	Наблюдение
2. Отношение к общим делам	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; Инициативен в общих делах	1 5 10	Наблюдение
3. Тип сотрудничества	Умение работать в коллективе	Пассивен	1	Наблюдение
		Сотрудничает иногда	5	
		Активен	10	

