

Департамент образования Орловской области
Бюджетное учреждение Орловской области
дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества, туризма и
экскурсий»

Принята на заседании
педагогического совета
от 14.10.2016 г.
Протокол №3



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юные туристы-краеведы»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Цуканова Елена Васильевна,
педагог дополнительного образования

Орел, 2016 г.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Юные туристы-краеведы» разработана в соответствии с Федеральным Законом №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», Конвенцией ООН о правах ребёнка, приказом Минобрнауки РФ №1008 от 29.08.2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования детей в РФ, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Государственной программой РФ «Развитие образования на 2013-2015 гг.», Указом Президента РФ №276 от 01.06.2012 г. «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.», санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН 2 4.4 3172-14;), требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ № 1155 от 17.10.2013 г.).

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Актуальность программы обусловлена современным социальным заказом на образование и задачами физического воспитания. Своевременность программы объясняется необходимостью повышения социальной активности, ускорением физического, эстетического и интеллектуального развития, выявлением и развитием творческих способностей обучающихся дошкольного возраста.

Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно - сосудистую систему. Совершенствуются все физические качества – быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила; ориентировка в пространстве; основные виды движений - ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, метание, упражнение в равновесии.

Обучающиеся получают знания о родном крае, формируются обобщенные представления о временах года, об изменениях в природе, о зависимости изменений живой природы от изменений в неживой природе. Расширяются знания обучающихся о правилах поведения в природе, об охране ее. Развивается мыслительная деятельность. Благодаря постоянному перемещению по местности, умению пользоваться картой и компасом, активному участию в играх и туристических состязаниях развивается пространственная ориентация каждого участника, умение действовать по предложенному плану, самостоятельно выполнять поставленную умственную задачу, правильно оценивать результаты своей деятельности.

Обучающиеся анализируют и делают выводы о некоторых закономерностях и взаимосвязях.

Туристическая деятельность проводится большей частью в коллективе, когда один зависит от другого, при этом дети учатся помогать друг другу, стараются быть отзывчивыми, добрыми, учатся работать в группе. Воспитываются такие качества, как самостоятельность, аккуратность, ответственность, инициативность, бережное отношение к спортивному инвентарю, туризм способствует воспитанию любознательности, развитию морально-волевых качеств (выдержки, настойчивости в достижении положительных результатов, организованности, самостоятельности).

Отличительные особенности

Особенность программы «Юные туристы-краеведы» заключается в том, что у дошкольников посредством овладения простейшими туристическими навыками, укрепляется здоровье, формируется осознанное отношение к своему здоровью, повышается двигательная активность, а в дальнейшем развивается потребность в здоровом образе жизни, воспитывается любовь к родному краю и бережное отношение к своей малой родине.

Программа:

- соответствует принципу развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач в процессе реализации, в которых формируются знания, умения и навыки, имеющие непосредственное отношение к развитию детей;
- строится с учетом интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями обучающихся, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности не только в рамках непосредственной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

Адресат программы - обучающиеся 5 -7 лет.

Для детей старшего дошкольного возраста характерно интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сферы личности.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. В этом возрасте дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. В данном возрасте представляется возможным наиболее быстрое развитие природных физических данных: ширина шага, гибкость, высота прыжка, подъём и т.д. а также выявление особо одаренных обучающихся.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Возможны корректировки программы в связи с индивидуальными возможностями обучающихся или характеристики группы в целом. Обучение может осуществляться согласно индивидуальному учебному плану. Могут быть сделаны исключения относительно вопроса возраста обучающихся. При реализации программы используется принцип дифференциации.

Цель программы: всестороннее развитие ребёнка; сохранение и укрепление здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни средствами организации детского туризма.

Задачи программы:

Образовательные:

- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- научить некоторым приёмам первой медицинской помощи.
- бучать детей первоначальным туристическим навыкам.
- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье дошкольников, посредством общения с природой.

Развивающие:

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу и др.
- развивать психические качества: интеллект, умения, самостоятельность;
- развивать общую культуру;
- развивать речь, умение аргументировать свои высказывания, строить простейшие умозаключения.

Воспитательные

- воспитывать любовь к родному краю;
- ценные личностные качества: трудолюбие, порядочность, ответственность, аккуратность, предприимчивость, патриотизм;
- культуру поведения и бесконфликтного общения.

3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	1 год обучения
Начало учебного года	1 октября

Окончание учебного года	31 мая
Количество учебных	30 недель
Количество часов в год	144 часа
Продолжительность занятий	25-30 минут
Периодичность занятий	4 занятия в неделю
Промежуточная аттестация	15.12-30.12
Объем освоения программы	144 часа
Срок освоения программы	1 год

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1-ый год обучения . Группа №1					
1.	Введение в программу. Правила поведения и техника безопасности при нахождении в физкультурном зале.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
2.	Правила поведения юных туристов-11 часов	11	5,5	5,5	Опрос, беседа
3.	Рюкзаки туристы взяли	14	4,5	9,5	Игра
4.	Погода	8	2,5	5,5	Опрос, беседа
5.	Полезные ископаемые	2	1	1	Викторина
6.	Растительный мир	11	4	7	Оформление гербария
7.	Животный мир	7	3,5	3,5	Опрос, беседа, игра
8.	Сказки, легенды, игры, песни, загадки, стихи, прибаутки, потешки Орловской области	6	2	4	Опрос, беседа, игра
9.	Тропинками туристов Походный травматизм и возможные заболевания	17	6,5	10,5	Опрос, беседа
10.	Основы безопасности в	17	7,5	9,5	Открытое занятие

	природной среде				
11.	О ценностях здорового образа жизни	18	5	13	Физкультурный досуг
12.	Полоса препятствий пешеходного туризма	13	2	11	Мини-поход по территории детского сада
13	Движение- это жизнь. Игры туристов	19	3,5	15,5	Физкультурный досуг
	Итого	144	48	96	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			теоретических	практических	
1-ый год обучения					
1.	Правила поведения в спортивном зале, в парке (лесу).	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
2.	Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
3.	Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
4.	Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
5.	Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр.	2	1	1	Опрос, беседа
6.	Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.	2	1	1	Опрос, беседа
7.	Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
8.	Прогулка с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности.	2	1	1	Опрос, беседа
9.	Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь,	2	1	1	Опрос, беседа

	одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.				
10	Личная посуда; средства личной гигиены	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
11	Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований	2	1	1	Опрос, беседа
12	Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.	2	1	1	Опрос, беседа
13	Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке».	1	-	1	Опрос, беседа
14	Сбор группы и прогулка в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.	1	-	1	Опрос, беседа
15	Выполнение краеведческих заданий	4	1	3	Игра
16	Прогулка.Сбор природного материала для поделок	1	-	1	Игра
17	Погода, климат своей местности.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
18	Местные признаки погоды	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
19	Времена года, сезонные изменения в природе.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
20	Растения и животные своей местности в разные времена года.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
21	Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.	1	-	1	Опрос, беседа
22	Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
23	Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и зарисовка отпечатков следов животных и птиц, сбор растений для гербариев и пр.).	1	-	1	Опрос, беседа
24	Изготовление кормушек для зимующих птиц.	1	-	1	Опрос, беседа
25	Полезные ископаемые Орловской области. Глина. Торф. Песок	2	1	1	Викторина
					Опрос, беседа
26	Игра «Я знаю эти растения».	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
27	Викторина «Во саду ли, в огороде».	1	0,5	0,5	Опрос,

					беседа
28	В гостях у бабушки Загадушки «Природные лекари нашего района».	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
29	Редкие растения нашего района.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
30	Конкурс рисунков «Редкие растения нашего района»	1	-	1	Опрос, беседа
31	Съедобные и несъедобные грибы. Игра «Узнай гриб по описанию».	2	1	1	Опрос, беседа
32	Исследование «Интересные факты о растениях нашей местности».	2	1	1	Опрос, беседа
33	Познавательная игра «Земля – кормилица наша» (о культурах, выращиваемых в районе.)	1	-	1	Опрос, беседа
34	Игра «О каком растении идет речь?»	1	-	1	Оформление гербария
35	Животный мир Орловщины	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
36	Насекомые среди нас.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
37	Конкурс знатоков птиц.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
38	Прогулка по территории детского сада .Установка кормушек для зимующих птиц.	2	1	1	Опрос, беседа
39	Творческое задание: составить кроссворд об обитателях водоемов орловской области	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
40	Охрана животного мира.	1	0,5	0,5	Викторина
41	Творчество П.И. Якушкина.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
42	Знакомство с журналом «Живая Старина». Поверья, песни и обряды Орловской губернии, собранные В.Н. Добровольским и Н.П. Иваненко.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
43	Чтение сказок, записанных И.Ф. Каллиниковым (недавно они были изданы в литературной обработке Александра Воробьева).	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
44	Чтение традиционных песен-колядок.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
45	Организация народных подвижных игр.	1	-	1	Опрос, беседа
46	Сочинение сказок, потешек, прибауток.	1	-	1	Беседа
47	Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
48	Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины,	2	1	1	Опрос,

	характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.				беседа
49	Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза.	2	1	1	Опрос, беседа
50	Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.	2	1	1	Опрос, беседа
51	Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.	2	1	1	Опрос, беседа
52	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок	2	1	1	Опрос, беседа
53	Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.	2	1	1	Опрос, беседа
54	Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).	4	-	4	Игра.
55	Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес).	2	1	1	Опрос, беседа
56	Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.).	6	3	3	Опрос, беседа
57	Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания.	2	1	1	Опрос, беседа
58	Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).	2	1	1	Опрос, беседа
59	Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
60	Физкультурные досуги «Осторожно, огонь!», «Непоседа Маша», «В гостях у Лешего», «Зимушка-зима много снега принесла!»	4	1	3	Открытое занятие
61	Правила здорового образа жизни. Значение режима дня, организация правильного двигательного режима	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
62	Опасность гиподинамии.	1	1	-	Опрос, беседа
63	Организация рационального питания.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
64	Профилактика психического и физического переутомления.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
65	Польза закаливающих процедур.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа

66	Основные гигиенические правила для ребенка дошкольного возраста.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
67	Тропа здоровья в детском саду. (Организация туристической прогулки по территории детского сада)	6	0,5	5,5	Опрос, беседа
68	Организация закаливающих процедур: обширное умывание холодной водой рук, лица, шеи; ходьба босиком по солевым дорожкам, мытье ног на улице после прогулки в летний период, выполнение физических упражнений босиком.	6	1	5	Физкультурный досуг
69	Естественные и искусственные препятствия. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
70	Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
71	Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
72	Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.	1	0,5	0,5	Опрос, беседа
73	Соревнования по преодолению полосы препятствий.	9	-	9	Мини-поход по территории детсада
74	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки.	2	0,5	1,5	Опрос, беседа
75	Гимнастика после сна. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.	2	1	1	Опрос, беседа
76	Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантинном», бег с препятствиями. ОРУ. Дыхательные упражнения	6	2	4	Опрос, беседа
77	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.	3	-	3	Опрос, беседа
78	Организация народных и подвижных игр	6	-	6	Физкультурный досуг
Итого		144	48	96	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Введение 1ч.

Введение в программу. Правила поведения и техника безопасности при нахождении в физкультурном зале.

Теория: 0,5ч.

Практика: 0,5ч.

Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Правила поведения юных туристов-11 часов

Теория: 5,5ч.

Практика: 5,5ч.

Знакомство детей с помещениями (спортивным залом) и сооружениями (спортивной площадкой), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки
Правила поведения в спортивном зале, в парке (лесу).
Порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов.
Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.
Правила поведения участников спортивно-туристских состязаний, соревнований и игр.
Просмотр фрагментов видеофильмов о выполнении общественно полезных дел: охране природы, заботе о птицах и животных и пр
Знакомство с кодексом чести юного туриста. Девизы юных туристов: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты. Юные туристы – хорошие товарищи и коллективисты.

Раздел 3. Рюкзаки туристы взяли-14 часов

Теория: 4,5ч.

Практика: 9,5ч.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям. Картотека игр.
Прогулка с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности.
Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр
Личная посуда; средства личной гигиены
Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзачка, соблюдение гигиенических требований
Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.
Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке».
Сбор группы и прогулка в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.
Выполнение краеведческих заданий
Прогулка. Сбор природного материала для поделок. Оформление впечатления о прогулках под руководством педагога (родителей) в рисунках, поделках

Раздел 4. Погода-8 часов

Теория: 2,5ч.

Практика: 5,5ч.

Погода, климат своей местности. Прогулка по территории детского сада.
Местные признаки погоды. Солнце, ветер, дождь. Облака. Выставка рисунков
Времена года. Лето, осень, зима, весна. Сезонные изменения в природе.
Растения и животные своей местности в разные времена года. Деревья, кустарники, травы. Лисы, волки, зайцы, мыши и др.
Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений.

Раздел 5. Полезные ископаемые-2 часа

Теория: 1ч.

Практика: 1ч.

Глина. Торф. Песок. Просмотр фотографий.

Раздел 6. Растительный мир-11 часов.

Теория: 4 ч.

Практика: 7ч.

Игра «Я знаю эти растения».
Викторина «Во саду ли, в огороде».
В гостях у бабушки Загадушки «Природные лекари нашего района».
Редкие растения нашего района.
Конкурс рисунков «Редкие растения нашего района»
Съедобные и несъедобные грибы. Игра «Узнай гриб по описанию».
Исследование «Интересные факты о растениях нашей местности».
Познавательная игра «Земля – кормилица наша» (о культурах, выращиваемых в районе.)
Игра «О каком растении идет речь?»

Раздел 7. Животный мир-7 часов

Теория: 3,5 ч.

Практика: 3,5ч.

Животный мир Орловщины. Орловское полесье.
Насекомые среди нас.
Конкурс знатоков птиц.
Прогулка по территории детского сада. Установка кормушек для зимующих птиц.
Творческое задание: составить кроссворд об обитателях водоемов орловской области
Охрана животного мира. Красная книга.

Раздел 8. Сказки, легенды, игры, песни, загадки, стихи, прибаутки, потешки Орловской области-6 часов.

Теория: 2 ч.

Практика: 4ч.

Творчество П.И. Якушкина.
Знакомство с журналом «Живая Старина». (Поверья, песни и обряды Орловской губернии, собранные В.Н. Добровольским и Н.П. Иваненко.
Чтение сказок, записанных И.Ф. Каллиниковым (недавно они были изданы в литературной обработке Александра Воробьева).
Чтение традиционных песен-колядок.

Организация народных подвижных игр.
Сочинение сказок, потешек, прибауток.

Раздел 9. Тропинками туристов-17 часов.

Теория: 6,5ч.

Практика: 10,5ч.

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.
Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.
Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза.
Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.
Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.
Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок
Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.
Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

Раздел 10. Основы безопасности в природной среде-17 часов

Теория: 7,5ч.

Практика: 9,5ч.

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес).
Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.).
Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания.
Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).
Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.
Физкультурные досуги «Осторожно, огонь!», «Непоседа Маша», «В гостях у Лешего», «Зимушка-зима много снега принесла!»

Раздел 11. О ценностях здорового образа жизни-18 часов

Теория: 5 ч.

Практика: 13 ч.

Правила здорового образа жизни. Значение режима дня, организация правильного двигательного режима.
Опасность гиподинамии.
Организация рационального питания.
Профилактика психического и физического переутомления.
Польза закаливающих процедур.
Основные гигиенические правила для ребенка дошкольного возраста.

Тропа здоровья в детском саду. (Организация туристической прогулки по территории детского сада)

Организация закаливающих процедур: обширное умывание холодной водой рук, лица, шеи; ходьба босиком по солевым дорожкам, мытье ног на улице после прогулки в летний период, выполнение физических упражнений босиком. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений

Раздел 12. Полоса препятствий пешеходного туризма-13 часов.

Теория: 2 ч.

Практика: 11 ч.

Естественные и искусственные препятствия. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Эстафеты.

Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Организация двигательной деятельности на улице.

Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды.

Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Соревнования по преодолению полосы препятствий. Физкультурные досуги.

Раздел .13 Движение- это жизнь. Игры туристов-19 часов.

Теория: 3,5 ч.

Практика: 15,5 ч.

Комплекс утренней физической зарядки.

Гимнастика после сна. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег «серпантином», бег с препятствиями. ОРУ. Дыхательные упражнения

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Организация народных и подвижных игр

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Овладение простейшими туристскими навыками.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Формирование двигательных умений и навыков.
6. Положительный результат формирования двигательных умений и навыков.
7. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе: коммуникабельность, воображение, пространственное мышление, образное мышление, устранение психологических зажимов при помощи психосоматических связей, развитие лидерских качеств.

Результаты:

- **личностные** – высокая степень сформированности общественной активности личности, чувство принадлежности к коллективу, к народной и мировой культуре, повышение культуры общения, приобретение навыков здорового образа жизни;
- **метапредметные** - развитие мотивации к двигательной деятельности в целом и к занятиям физической культурой в частности, усиление потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и самореализации;
- **образовательные (предметные)** - развитие интереса к двигательной деятельности, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы:

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- соответствие правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой.

Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства.

Информационное обеспечение. Имеются магнитофон и мультимедийная установка.

Кадровое обеспечение: 1 педагог, руководитель любительского коллектива.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям:

- Спорткомплекс из мягких модулей – 1 шт.
- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 1 шт.
- Скамейки – 2 шт.
- Гимнастические стенки – 4 шт.
- Мешочки для метания (набор 10 шт.,) 100 - 120 г – 2 шт.
- Флажки разноцветные – 60 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – по 20 шт.
- Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) - 10 шт.
- Мяч фитбол для гимнастики – 2 шт.
- Лабиринт игровой – 1шт.
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт.
- Баскетбольная стойка – 2 шт.
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.
- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см –2 5 шт.

- Детские тренажеры (диски гимнастические-7 шт., ролики гимнастические-16 шт.)
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -2 шт.
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 1 шт.
- Конус сигнальный – 2 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт.
- Лабиринт игровой – 2 шт.
- Скамья наклонная с гладкой поверхностью – 1 шт.
- Скамья наклонная с ребристой поверхностью – 2 шт.

Информационное обеспечение – фонограммы, видео материалы.

Кадровое обеспечение –1 педагог, инструктор по физической культуре.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы аттестации: Открытое занятие, участие в проведении физкультурных досугов и праздниках, опрос, беседа, викторина, игра, физкультурный досуг.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: тестирование, протоколы промежуточной, годовой и итоговой аттестации, видеозаписи, грамоты, дипломы, тетради поощрений, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, фотографии, отзывы детей и родителей, свидетельство (сертификат), статьи, вводный контроль и диагностическая карта мониторинга личностного развития обучающихся.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, конкурс, открытое занятие, отчет итоговый, праздник, фестиваль и др.

Контроль за освоением программы проводится в конце учебного года.

Анализ выполнения заданий позволяет определить степень усвоения программы.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогический мониторинг осуществляется с целью определения динамики актуального индивидуального профиля развития ребенка и используется при решении следующих задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогический мониторинг опирается на принципы поддержки специфики и разнообразия детства, а также уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. В связи с этим, педагогический мониторинг:

- не содержит каких-либо оценок развития ребенка, связанных с фиксацией образовательных достижений;
- позволяет фиксировать актуальный индивидуальный профиль развития дошкольника и оценивать его динамику;
- учитывает зону ближайшего развития ребенка по каждому из направлений;
- позволяет рассматривать весь период развития ребенка от рождения до школы как единый процесс без условного разделения на разные возрастные этапы, «привязанные» к паспортному возрасту, при этом учитывает возрастные закономерности развития, опираясь на оценку изменений деятельности дошкольника.

Инструментарий для педагогического мониторинга детского развития - карты наблюдения. (Бочарова Н.И. проф.кафедры здоровья ребёнка ОГУ)
 Диагностика физической и двигательной подготовленности дошкольника
Программа – минимум

Тесты, собранные в эту программу, имеют минимум медицинских противопоказаний, не требуют больших временных затрат и специальных условий для их проведения. Они просты, понятны детям, нормативны, т.е. в комплексе дают представление об уровне развития психофизических качеств и психомоторного развития (8).

Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества, координация);

Бросок мяча весом 1 кг вдаль (скоростно-силовые качества)

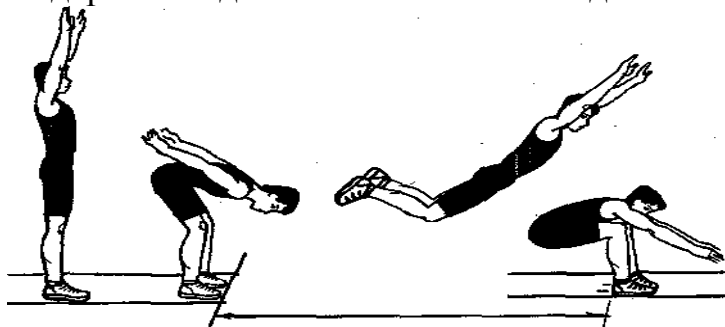
Бег на 30 м со старта (скоростная выносливость, скорость)

Бег на 10 м с хода (скоростные качества)

Методика проведения

1. Прыжок в длину с места

Содержимое диагностического чемоданчика: мел, рулетка, флажки (3-4).



Обследование проводится на спортивной площадке (со специально оборудованной прыжковой ямой) или в физкультурном зале (при условии наличия мата) в виде игры “Кенгуру”. Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и совершить прыгунт как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми к своей маме-кенгуру. В старшей и подготовительной группах можно дополнительно использовать соревновательный приём “Чей прыжок дальше”. Место приземления каждого ребёнка (по пяткам) отмечается флажком.

2. Бросок мяча весом 1 кг вдаль

Содержимое диагностического чемоданчика: рулетка, мел, набивные мячи (минимум 1).

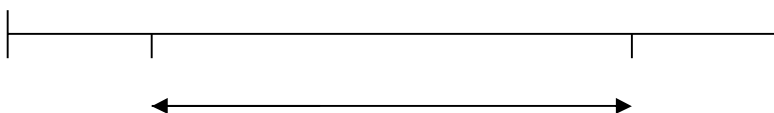
Тест проводится на дорожке длиной не менее 5 м. Ребёнок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить набивной мяч до яркой стойки, игрушки. Бросок выполняется из и.п. ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Результат фиксируется по длине расстояния от линии до места приземления мяча.

3. Бег на 10 м с хода

Содержимое диагностического чемоданчика: секундомер, мел, финишная лента (красного или оранжевого цвета) или флажки, свисток (флажок).

Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20 м в виде соревнования “Кто быстрее”. До линии старта и после финиша (дорожка длиной 10 м) оставляется по 5 м. Именно эти линии фиксируются во внимании ребёнка как места старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (мелом, финишной лентой или флажками). Таким образом, испытуемый пробегает отрезок длиной 20 м, а секундомером отмечается время пробегания только 10-метрового отрезка (в момент пересечения настоящего старта и финиша). См. рисунок.

Целесообразно подобрать пары детей, приблизительно равные по уровню физического развития, типу высшей нервной деятельности и организовать между ними соревнование. Предварительно детям сообщается по какому сигналу они начинают движение (взмах флажка, команда “марш”, выстрел из игрушечного пистолета, свисток), какие действия они должны произвести по команде “На старт”, “Внимание”, ”Марш “. Лучшему бегуну вручается медаль.



4. Бег на 30 м со ст 10 м Диагностический : тот же

Обследование проводится на прямой дорожке длиной 30 м, шириной 3 м в виде соревнования парами. Ребёнок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30 м отрезок до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажки) следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

Первичную оценку уровня развития физических качеств ребёнка, поступившего в ДОУ, можно осуществить на основе сравнения полученных данных со средними возрастными значениями (см. таблица). Соответственно, если значения показателей лежат в границах, рекомендуемых в таблице, ребёнок находится на среднем уровне развития, если меньше или больше - значит, низком и высоком. Далее мы можем фиксировать только ежегодный прирост показателей (см. шкалу прироста).

Средние возрастно-половые значения показателей физической подготовленности детей 4-7 лет

Показатели	Пол	Возраст в годах			
		4	5	6	7
Скорость бега на 10 м (сек)	М	3,0-2,3	2,6-2,1	2,5- 1,8	2,3- 1,7
	Д	3.2-2,4	2,8-2,2	2,7- 1,9	2,6- 1,9
Скорость бега на 30 м (сек)	М	9,8-7,9	8,8-7,0	7,6-6,5	7,0 - 6,0
	Д	10,2-7,9	9,1 -7,1	8,4 - 6,5	8,3-6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг	М	125 - 205	165 - 260	215-340	270 - 400
	Д	110- 190	140 - 230	175 - 300	220 - 350
Длина прыжка места (см)	М	64-92	82- 107	95- 132	112- 140
	Д	60-88	77 - 103	92- 121	97 - 129

Качества, исследуемые в мониторинге личностного развития:

- Активность, организаторские способности.
- Коммуникативные навыки.
- Ответственность, самостоятельность; дисциплинированность.
- Нравственность, гуманность.
- Креативность.

Контроль за освоением программы проводится в конце учебного года в каждой возрастной группе

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Настоящий раздел представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя:

Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения, работа с родителями, взаимодействие с медицинской сестрой.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. Выявляются следующие группы родителей:

1 группа- родители обладают достаточным объемом знаний по проблемам воспитания и образования, по проблемам здоровья ребенка.

2 группа- родители, которые не очень интересуются педагогикой, здоровьесберегающими технологиями, но их волнует личность их малыша, проблема его становления, здоровья. Они стараются понять причины своих неудач в воспитательной и оздоровительной работе.

3 группа-родители, интерес которых ограничен лишь конкретной ситуацией - педагогической или связанной со здоровьем ребенка.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы:

- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- семинары-практикумы;
- деловые игры и тренинги;
- «открытые дни» для родителей с просмотром занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- демонстрация видеофильмов и презентаций .

Взаимодействие педагога с родителями

№ п/п	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Родительские собрания	Темы: «Организация работы кружка «Юные туристы-краеведы»» «Движение-это жизнь. Дорогами туристов»	Октябрь Апрель
2	Совместные мероприятия	Физкультурные досуги: «Осторожно, огонь!!!» «Веселые старты»	Ноябрь май
3	Анкетирование родителей	Темы: «Активный семейный отдых» «Ценности ЗОЖ» «Орел-мой родной город»	Декабрь Март Октябрь
4	Индивидуальные и групповые консультации	Темы: «В здоровом теле здоровый дух», «Всей семьей на лыжи», «Подвижные игры в парке, на лесной поляне», «Выходной день в Орловском полесье» «Лекарственные растения Орловского края»	Январь Февраль Октябрь май
5	Педагогический всеобуч	Тема: «Введение элементов туризма на физкультурных занятиях в детском саду»	В течении года

Воспитательная работа и массовые мероприятия

№ п\п	Название мероприятия	Место проведения
-------	----------------------	------------------

1	Физкультурный праздник «Золотая осень»	Физкультурная площадка
2	Викторина «Правила дорожного движения»	Группа «Дюймовочка»
3	Музыкальный праздник «Новый год »	Музыкальный зал
4	Физкультурный праздник «Зима-красавица всем нам очень нравится»	Территория детского сада
5	Физкультурный досуг «День защитника отечества»	Музыкальный зал
6	Музыкальный праздник «Мамин день»	Музыкальный зал
7	Участие в выставке рисунков «Край мой орловский»	Музыкальный зал
8	Туристическая прогулка (Взаимодействие и взаимопомощь членов туристской команды.)	Территория детского сада

Методы обучения: словесный, наглядно-практический, игровой, дискуссионный, проектный. Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается типом занятия.

Формы организации учебного занятия – открытое занятие, беседа, мастер-класс, конкурс, лабораторное занятие (исследование возможностей человеческого тела), лекция, наблюдение, праздник, практическое занятие, представление, презентация, соревнование.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология программированного обучения, технология развивающего обучения, технология исследовательской деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология образа и мысли, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающая технология и др.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме. – М.: ЦРИБ «Турист», 1988.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. - М., 1993.
3. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении //Дошкольное образование. - 2004. - №17-24.
4. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся начальных классов. – М., 1992.
5. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. – М., ЦДЮТиК, 2002.
6. Барышева Ю.А. Формирование эколого-краеведческих знаний в начальной школе. – М., 1997.
7. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника. Пути формирования\\ Программно-методическое пособие, 2007 г.
8. Бочарова Н.И., Сазонов В.В. Как правильно и интересно организовать работу по физическому воспитанию в дошкольном учреждении. - Орёл, 1996.
9. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
10. Ганиченко Л.Г. Котелок над костром. – М.: Изд. дом «Вокруг света», 1994.
11. Голицина Н.С. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. – М., 1992.
12. Дихтярев В.Я. Вся жизнь–поход. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
13. Глазырина Л.Д. Физкультура дошкольникам старшего возраста. М., 2000.
14. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. - Санкт-Петербург, 2004.

Для обучающихся:

1. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.
2. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д., 2005.
3. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 3-5 лет / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002

Для родителей:

1. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983.
2. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка - М, 1999.
3. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.
4. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. Москва, Просвещение, 2012г.

Нормативно-правовые документы

на основании которых написана дополнительная общеразвивающая программа:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Конвенция ООН о правах ребенка;
3. Приказ Минобрнауки России № 1008 от 29.08.2013 г. « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ;
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
6. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-15 гг.
7. Проект Межведомственной программы развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 гг.
8. Указ Президента РФ № 276 от 01.06.2012г. «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.
9. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПин 2.4.4 3172 – 14 №41 от 4 июля 2014 года)
10. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).