

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
БЕЛГОРОДСКОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «УСПЕХ»
БЕЛГОРОДСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Программа рассмотрена
на заседании педагогического совета
от «31» мая 2021 г., протокол № 6



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ЦДО «Успех»
Приказ № 226 от «26» июля 2021 г.
В.И. Мантулова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"ЮНЫЙ ТУРИСТ"
(стартовый уровень)**

Направленность – туристско-
краеведческая
Возраст обучающихся – 5-7 лет
Срок реализации программы – 36 недель
Количество часов – 72 часа

Разработчик – Юнусов Артур
Джиханбекович,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «ЦДО «Успех».

Белгородский район, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» (далее - Программа) разработана на основании образовательной программы МАУ ДО «ЦДО «Успех» и имеет туристско-краеведческую направленность.

Уровень программы — *стартовый*.

Актуальность

Среди актуальных проблем реформирования дошкольного образования наиболее острой является обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Программа «Юный турист» определяет качественное повышение физического развития и оздоровления детей старших дошкольников посредством использования *элементарных форм детского туризма*.

Дошкольный туризм характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий.

Интересно продуманная туристская двигательная деятельность детей в природных условиях развивает у дошкольников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

Содержание туристической деятельности по программе строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей и охватывает все основные сферы жизнедеятельности детей дошкольного возраста.

Отличительная особенность

Назначение программы «Юный турист» заключается в том, что у дошкольников 5-7 лет посредством овладения простейшими туристическими навыками, улучшится здоровье, сформируется осознанное отношение к своему здоровью, повысится двигательная активность, а в дальнейшем разовьется потребность в здоровом образе жизни: отказ от вредных привычек, наносящих своему здоровью и здоровью окружающих, сознательного участия в охране окружающей среды.

Во-первых, туризм, как средство физического воспитания, позволяет круглогодично разнообразить двигательную деятельность детей и в полной мере использовать циклические движения на свежем воздухе, которые стимулируют развитие общей выносливости, корригирующей с показателями здоровья ребенка, и способствуют повышению уровня развития основных физических качеств ребенка, а так же решить ряд проблем психологического здоровья дошкольников.

Во-вторых, именно туризму присущи коммуникативные функции и при целенаправленном педагогическом воздействии они могут играть значительную роль в решении задач нравственного воспитания. Туристические походы представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, но и совершенствуются двигательные и

физические навыки детей, формируются основы первых навыков здорового образа жизни.

В-третьих, средства туризма обладают большим познавательным потенциалом и могут способствовать более эффективному и качественному усвоению знаний в соответствии с программными требованиями, а также развивать познавательные способности детей.

Цели и задачи программы

Основные цели и задачи программы «Юный турист» разработаны с учетом регионального компонента и традиций родного края.

Цель программы: создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет и их физического развития, формирование навыков здорового образа жизни через организацию и внедрение элементарных форм детского туризма.

Главная задача заключается в том, чтобы довести до сознания детей, родителей то, что детский туризм является одним из источников крепкого здоровья.

Задачи:

Обучающие

1. Обучать детей первоначальным туристическим навыкам.
2. Совершенствовать движения в естественных природных условиях, обогащать двигательный опыт детей.

Развивающие

1. Развить наблюдательность и познавательные способности учащихся.
2. Формировать у детей привычки думать и заботиться о своём здоровье.

Воспитывающие

1. Воспитывать в детях нравственные качества: взаимопомощь, коллективизм, доброту, бережное отношение к природе;
2. Обогащать представление детей о природе родного края.

Планируемые образовательные результаты

Ведущие целевые установки и основные ожидаемые результаты:

- Снижение уровня детской заболеваемости.
- Повышение показателей развития физических качеств и уровня физической подготовленности.
- Полученные детьми знания о туризме и природе родного края позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья; развивать искреннее чувство любви к родным местам.
- Повышение заинтересованности воспитанников в формировании здорового образа жизни; приобщение к физической культуре и туризму.

Универсальные действия, формируемые у обучающихся в ходе реализации данной программы:

- Личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация терпение, аккуратность, воля, трудолюбие, самоорганизованность, инициативность, любознательность),

- Регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),

- Познавательные (умение строить высказывание, умение искать информацию, а также действия постановки и решения проблем),

- Коммуникативные (умение выражать свои мысли, умение ставить вопросы – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

- Метапредметные (принимать и сохранять учебную цель и задачу, доводить до логического завершения свою работу, ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения).

Теоретическая подготовка по основным разделам программы.

Практические умения и навыки.

В конце обучения обучающиеся **должны знать:**

- что представляет собой спортивный туризм;
- основы спортивного туризма;
- правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму;
- строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена;
- условные знаки на картах.

Обучающиеся **должны уметь:**

- распознавать условные знаки на карте
- приобрести первоначальные навыки спортивного туризма

Информация об адресате Программы

Возраст обучающихся по данной программе: 5-7 лет. Группы формируются без предварительного отбора, но с медицинской справкой о состоянии здоровья и допуском к занятиям.

Количество обучающихся в группе должно быть не менее 8 и не должно превышать 20 человек.

Сроки и режим реализации программы

Учебная нагрузка, режим занятий устанавливаются в соответствии с Положением «Об учебной нагрузке и режиме занятий обучающихся МАУ ДО «ЦДО «Успех».

Программа рассчитана на 1 год – 72 часа.

Занятия проводятся по группам.

Условия набора: свободный.

Наполняемость групп: от 8 до 20 человек.

Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Длительность учебного занятия 30-35 минут при наличии сменной игровой деятельности, включения динамических пауз (5-10).

Форма обучения по Программе – очная.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ пп	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Виды учебной деятельности	Формы аттестации (контроля) по разделам
			Теория	Практика		
1.	Вводное занятие.	2	2		познавательная	беседа
2.	Одежда и снаряжение для занятий туризмом.	5	5		познавательная	Опрос, викторина
3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.	3	3		познавательная	Опрос, викторина
4.	Топография, условные знаки на картах.	6	6		познавательная	тестирование
5.	Общая физическая подготовка	28		28	игровая	контрольные нормативы
6.	Обучение детей первоначальным туристическим навыкам.	26		26	игровая	контрольные нормативы
7.	Итоговое занятие	2		2		Подведение итогов
Всего		72	16	56		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Тема 1.1 Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы. (2 часа)

Теоретические знания: Правила поведения и техника безопасности на занятиях. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы. Краткий исторический обзор развития туризма как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Прикладное значение спортивного туризма. Особенности спортивного туризма. Крупнейшие всероссийские соревнования. Массовые соревнования юных туристов. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Практическая деятельность: Викторины, кроссворд.

Раздел 2. Одежда и снаряжение для занятий туризмом. (5 часов)

Тема 2.1 Как правильно подобрать одежду для занятия туризмом. Что входит в снаряжение туриста. (5 часов)

Теоретические знания: Одежда и обувь для летних и зимних походов. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для похода, требования к нему. Типы рюкзаков спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Снаряжение для зимних походов, типы лыж. Как готовить личное снаряжение к походу Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практическая деятельность: Кроссворд, игра.

Раздел 3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена (3 часа)

Тема 3.1 Строение и функции организма. Значение питания и режима дня для человеческого организма.

Важность соблюдения гигиены (3 часа)

Теоретические знания: Строение и функции организма человека, питание. Режим дня. Основные понятия гигиены. Строение организма человека. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Практическая деятельность: Опрос, викторина.

Раздел 4. Топография, условные знаки на картах (6 часов)

Тема 4.1 Виды карт. Классификация условных знаков (6 часов)

Теоретические знания: Топография, условные знаки на картах. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты.

Практическая деятельность: Работа с картами. Составление карты детского сада.

Раздел 5. Общая физическая подготовка (28 часов)

Тема 5.1 Развитие основных физических качеств (28 часов)

Теоретические знания: Техника безопасности и правила поведения на тренировке. Описание техники выполнения общих физических упражнений.

Практическая деятельность: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие органов движения, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки; упражнения для развития у детей выносливости, гибкости; спортивные и подвижные игры, направленные на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости; эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные упражнения.

Раздел 6. Обучение детей первоначальным туристическим навыкам (26 часов)

Тема 6.1 Правила безопасного поведения в туристических прогулках (3 часа)

Теоретические знания: Правила поведения в туристических прогулках. Как правильно и быстро одеваться и обуваться на физкультурное занятие в зале, на туристическую прогулку.

Практическая деятельность: Практические занятия, игры, викторины.

Тема 6.2 Требования к снаряжению, уход за ним (5 часов)

Теоретические знания: Требования к снаряжению, уход за ним. Правила укладки рюкзака и уход за ним, набор для пешей прогулки, похода.

Практическая деятельность: Практические занятия, игры, викторины.

Тема 6.3 Движение группы на маршруте – соблюдение дистанции, темпа, режима движения. Типы костров их назначение (7 часов)

Теоретические знания: Понятия походный строй, движение группы на маршруте – соблюдение дистанции, темпа, режима движения. Принадлежности для костра, типы костров их назначение, безопасность в обращении с костром

Практическая деятельность: Практические занятия, укладка макетов различных типов костров, игры.

Тема 6.4 Забота о своем здоровье. Знакомство детей с природой родного края (5 часов)

Теоретические знания: Оказание первой помощи при порезе, укусе насекомых. Правила личной гигиены и предотвращение возможностей опасностей в лесу. Природа – источник первых конкретных знаний о родном крае (объекты живой и неживой природы, растительность леса, дикие животные, птицы). Названия лекарственных растений родного края. Зависимость жизнедеятельности обитателей леса от изменений в природе.

Практическая деятельность: Викторина, опрос, игра

Тема 6.5 Работа с простейшими схемами, планами, отражающими реальное пространство. (6 часов)

Теоретические знания: Назначение карты, виды карт: общегеографическая, топографическая, простейшие топографические знаки, нахождение на карте, условные запрещающие и разрешающие знаки.

Практическая деятельность: Работа с картами, игры.

Раздел 7.Итоговое занятие (2 часа)

Тема 7.1 Подведение итогов работы детского объединения.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года и программы в целом. Анализ проделанной работы.

Практическая часть. Итоговый зачет.

Календарный учебный график

Начало учебного года: 01.09.2021 г.

Окончание учебного года: 31.05.2022 г.

Расчетная продолжительность учебного года: 36 недель (72 часа)

Место проведения: МДОУ «Детский сад № 17 с. Пушкирное»

№ группы	Дни недели	Время проведения занятий
1.	Среда Пятница	16.00-17.00 16.00-17.00

№ п/п	Разделы	Срок начала и окончания обучения	Количество часов	Форма аттестации
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	Сентябрь	2	<i>Беседа, опрос.</i>
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Одежда и снаряжение для занятий по спортивному туризму.	Сентябрь-декабрь	5	<i>текущий контроль(викторины, выставки, проекты и т.д.)</i>
3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.	Март-май	3	<i>текущий контроль(викторины, выставки, проекты и т.д.)</i>
4	Топография, условные знаки на картах.	Декабрь-май	6	<i>тестирование (промежуточная аттестация в конце года)</i>
5	Общая физическая подготовка	Сентябрь-май	28	<i>Контрольные нормативы</i>
6	Обучение детей первоначальным туристическим навыкам.	Сентябрь-май	26	<i>Практическая работа</i>
7	Итоговое занятие	май	2	<i>подведение итогов работы детского объединения (отчётный концерт, выставка, показательное выступление и т.д.)</i>

Организационно-педагогические условия Формы аттестации/контроля

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы проведения
Промежуточная аттестация	В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся	Беседа, опрос.
Текущий	В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос.
Промежуточная аттестация	В конце учебного года	Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	соревнование, опрос, контрольное занятие, игры.

Оценочные материалы

Реализация программы «Юный турист» предусматривает промежуточную аттестацию в начале года, текущий контроль, промежуточную в конце года. Промежуточная аттестация в начале года осуществляется в форме собеседования.

Текущий контроль включает следующие формы: собеседование, педагогического наблюдения.

Промежуточная аттестация в конце года в форме: соревнование, опрос, контрольное занятие, игры. (приложение 2).

Публичная презентация образовательных результатов программы осуществляется в форме: участия детей в мастер-классах, конкурсах различных уровней. Это показывает уровень полученных знаний обучающихся.

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий).

Уровни	Низкий	Средний	Высокий
Критерии			
Теоретическая подготовка			
Освоенность образовательной программы	овладел менее чем половиной объема знаний, предусмотренных программой	объем усвоенных знаний составляет более половины	освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой
Владение специальной терминологией	как правило, избегает употреблять специальные термины	сочетает специальную терминологию с бытовой лексикой	специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием
Практическая подготовка			
Сформированность умений и навыков, предусмотренных программой	овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков	объем усвоенных умений и навыков составляет более половины	освоил практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой
Уровень развития творческих способностей	в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания	выполняет в основном задания на основе образца	выполняет творческие задания с элементами творчества

Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение программы

Сведения о помещении, в котором проводятся занятия	Занятия проводятся в учебном кабинете
Сведения о наличии подсобных помещений	Необходимо подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря.
Перечень оборудования учебного помещения, кабинета	Стол и стул для педагога, стулья и скамейки для обучающихся, стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов
Перечень учебного инвентаря	Мячи, обручи, конусы, координационная лесенка, фишки, канат

Учебный комплект на каждого обучающегося	Карандаш, фломастеры, цветные карандаши бумага А4.
--	--

Информационное обеспечение

Адрес ресурса	Название ресурса	Аннотация
Официальные ресурсы системы образования Российской Федерации		
https://edu.gov.ru/	Министерство просвещения Российской Федерации	Официальный ресурс Министерства просвещения Российской Федерации.
https://xn--31-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/	Департамент образования	Официальный сайт департамента образования Белгородской области
http://uobr.ru/	Управление образования Белгородского района	Официальный сайт Управления образования администрации Белгородского района
https://xn--31-kmc.xn--80aafey1amqg.xn--d1acj3b/	Навигатор дополнительного образования детей Белгородской области	Официальный сайт Автоматизированной информационной системы «Навигатор дополнительного образования Белгородской области»
http://www.xn---31-mddfb0apgnde8a1a1d6dp.xn--p1ai/index.php/svedeniya-ob-uchrezhdenii	ОГБУ «Белгородский региональный модельный центр дополнительного образования детей»	Областное государственное бюджетное учреждение «Белгородский региональный модельный центр дополнительного образования детей»
http://razmuk.uobr.ru/	МАУ ДО «ЦДО «Успех»	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Успех» Белгородского района Белгородской области

Кадровое обеспечение

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (соответствующее

направлению программы), и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационном справочнике.

Методическое обеспечение программы

Принцип научности и доступности – все предложенные мероприятия, направлены на укрепление психофизического здоровья, являются научно обоснованными и практически апробированными; основывается на игровом, словесном и практическом методах.

Принцип системности и последовательности - основным условием для соблюдения рациональной последовательности являются задания постепенно нарастающей трудности: от простого к сложному. Для этого используются такие формы учебных занятий, как: групповое обучение, коллективного взаимообучение, игровая деятельность, коллективная творческая деятельность.

Обучения проводится в форме практических работ, игр, теоретических занятий. С использованием следующих принципов:

- наглядности - при согласованной работе нескольких анализаторов (зрительного, слухового, двигательного и др.) дети точнее воспринимают материал;

- интеграции – адаптированность программы в разные виды детской деятельности;

- дифференциации - учёт возрастных особенностей развития детей; адаптированность материала к сезонным условиям;

- принцип создания благоприятной среды для усвоения первых туристических навыков, норм и правил здорового образа жизни каждого ребёнка, для развития двигательной активности.

Список литературы

1. Алиева Т. И., Арнаутова Е. П., Протасова Е. Ю. Безопасность на улице: Программно-методическое пособие.- М: Карапуз, 1999 - 27с.
2. Арнаутова Е. П. Педагог и семья. - М.: Карапуз, 2001 - 103с.
3. Бочарова Н. И. Туристические прогулки в детском саду, - Москва, 2004 - 50-56с.
4. Зайцев Г. Уроки Айболита. - Санкт - Петербург, 1999 - 78с.
5. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра.- Санкт - Петербург, 1994 - 98с.
6. Крапивник В., Усвицкий Будь сильным здоровым. - Москва, 1991- 30с.
7. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика - Синтез, 2000 - 32с.
8. Поломис К. Дети на отдыхе. - Москва, 1995 - 67с.

9. Рыжова Н. А. Экологическое воспитание в детском саду. - М.: Карапуз, 2001 - 77с.
10. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. - Москва, 1986 - 164с.
11. В.В.Гербова,Т.С.Комаров,Программа воспитания и обучения в детском саду.2006г допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
12. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. « Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
13. Викулов А.Д., Бутин И.М. « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
14. Кириллова Ю.А. « Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г
15. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. « 365 весёлых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.

Показатели подготовленности детей 5 -7 лет к туристической прогулке

Показатели развития	Уровни		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Физическая подготовленность старших дошкольников (приложение 4)			
Овладение дошкольником разнообразными видами ходьбы и применение их в зависимости от условий	С помощью взрослого ребёнок движется по тропинке, применяя рациональную технику ходьбы по травяным, земляным склонам, ходьба, преодолевая подъёмы и спуски	По словесному указанию взрослого ребёнок движется по тропинке, применяя рациональную технику ходьбы по травяным, земляным склонам, ходьбы, преодолевая подъёмы и спуски	Ребёнок технически грамотно преодолевает разнообразные сложные препятствия (ручей, бревно, кусты, склон), применяет приёмы страховки, соблюдая элементарные приёмы безопасности
Овладение дошкольником техникой выполнения прыжков, метания и подлезания под предметы	Не владеет техникой выполнения разных видов прыжков (с места, в длину, высоту), метания (вдаль, в цель) и подлезание под предметы	По рекомендациям взрослого ребёнок выполняет правильно все виды прыжков (с места, в длину, высоту), метания (вдаль, в цель) и подлезание под предметы	Самостоятельно, точно и уверенно выполняет все виды прыжков (с места, в длину, в высоту), метания (вдаль, цель) и подлезание под предметы
Основы туристической подготовки дошкольников (приложение 5)			
Формирование умения организовывать и проводить подвижные игры на туристические темы	Ребёнок не проявляет инициативы в организации и проведении игр на туристическую тематику	С помощью взрослого ребёнок организует и проводит игры на туристическую тематику	Ребёнок охотно и активно включается в игру. Самостоятельно организует игру на туристическую тематику
Формирование у дошкольников умения ориентироваться в лесу с помощью туристических атрибутов (маршрутные схемы, карты, планы) по расположению природных объектов	Ребёнок испытывает затруднения в ориентировке в лесу, с помощью маршрутной схемы, карты, планы по расположению природных объектов (солнце, муравейник, деревья)	Ребёнок с небольшой помощью взрослого ориентируется в лесу по маршрутной карте, плану, схеме и по расположению природных объектов (солнце, муравейник, деревья)	Ребёнок самостоятельно ориентируется по маршрутной карте, компасу и солнцу
Овладение умением правильно укладывать рюкзак	Укладывает с помощью взрослого рюкзак	Ребёнок укладывает рюкзак по словесному указанию взрослого	Ребёнок самостоятельно укладывает рюкзак

Овладение словами – предметами на туристическую тематику	Ребёнок с помощью взрослого называет слова на туристическую тематику	Ребёнок самостоятельно называет слова на туристическую тематику, но затрудняется раскрыть их смысловое значение	Ребёнок самостоятельно называет слова – предметы на туристическую тематику и объясняет их значение
Овладение дошкольником навыков укладке сушняка для костра	Ребёнок с помощью взрослого укладывает сушняк для костра. Затрудняется в названии видов костров (колодец, шалаш, таёжный и т.д.)	Ребёнок затрудняется уложить сушняк для костра. Называет виды костров (колодец, шалаш, таёжный и т.д.)	Ребёнок правильно укладывает сушняк для костра. Называет виды костров (колодец, шалаш, таёжный и т. д.)
Формирование у ребёнка стремления к познанию окружающей природы	Ребёнок не проявляет интереса к исследованию, к установлению причинно – следственных связей, нелюбопытен	Ребёнок задаёт вопросы только в диалоге с взрослым. Устанавливает причинно – следственные связи, экспериментирует в условиях деятельности, возникающей по инициативе взрослого и детей	Ребёнок активно задаёт вопросы, предлагает свои ответы, дискутирует с взрослыми. С удовольствием с взрослыми, с удовольствием экспериментирует с природными материалами. Умеет самостоятельно выстраивать гипотезу.
Формирование основ безопасной жизнедеятельности (приложение б)			
Овладение простейшими способами оказания первой помощи себе и сверстникам	Ребёнок не знаком с способами оказания первой помощи себе и другим при ушибе, порезе и ожоге	Ребёнок имеет представление о простых способах оказания первой помощи себе и сверстнику при ушибах, порезах и укусах насекомых	Ребёнок оказывает первую помощь себе и сверстнику при ушибах, порезах и укусах насекомых
Овладение ребёнком основных навыков личной гигиены	При напоминании взрослого ребёнок неохотно выполняет основные гигиенические процедуры (умывание, мытьё рук, соблюдение опрятности внешнего вида, пользование носовым платком)	При напоминании взрослого ребёнок выполняет основные гигиенические процедуры (умывание, мытьё рук, соблюдение опрятности внешнего вида, пользование носовым платком, уход за глазами)	Ребёнок самостоятельно, без напоминания выполняет основные гигиенические процедуры (умывание, мытьё рук, соблюдение опрятности внешнего вида, пользование носовым платком)
Формирование у дошкольника умения проявлять заботу о чистоте окружающей среды	Ребёнок проявляет интерес к бережному отношению к природе только после рекомендаций взрослого. Проявляет эмоционально – отрицательное отношение к объектам природы	Ребёнок при напоминании взрослого бережно относится к окружающей природе и поддерживает чистоту во время движения по маршруту	Ребёнок понимает необходимость осторожного обращения с растениями, животными, водой, огнём и т. д. Поддерживает чистоту во время движения по маршруту

Тесты для оценки уровня физической подготовленности

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

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

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

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

Приложение 5

Тестовые задания педагогического обследования для выявления туристической подготовки дошкольников

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

Ориентировка по карте

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

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

Ориентировка по компасу

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

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

Умение правильно укладывать рюкзак

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

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

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

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

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

Слова – предметы на туристическую тематику:

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

Слова – определения, словосочетания:

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

Слова – действия:

Поход, привал, сбор, преодолевать, тренировка.

Приложение 6

Педагогическое обследование основ безопасной жизнедеятельности детей дошкольного возраста

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

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

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

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

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

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

Ваши действия, если это произошло:

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

РАНЫ

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

Ваши действия при ранении:

- Если вы поранились, вам понадобятся: повязка, мыло, вода, если возможно, марля или антисептик и пара хирургических перчаток.
- Когда вы поранились, нужно очистить ранку и как можно скорее наложить повязку. Это делается в следующей последовательности:
- Вымойте руки и наденьте перчатки. Усадите пострадавшего и временно накройте ранку чистым куском марли или папиросной бумаги, если она у вас есть.
- Возьмите вышеуказанные предметы.

- Промывайте рану струей чистой холодной воды до тех пор, пока рана не очистится. Затем продезинфицируйте кожу вокруг раны, используя мыло и антисептик. Вытирайте рану очень аккуратно, чтобы не разрушить образовавшиеся на ней сгустки крови. Используйте для этого каждый раз только чистые полотенца, иначе вы занесете в рану еще больше грязи и инфекции.
- Вытрите кожу вокруг раны и наложите повязку-пластырь, если рана небольшая.
- Не трогайте рану пальцами.
- Если рана большая и грязная или уже загноилась, пострадавшего в обязательном порядке необходимо показать врачу. Если же в рану попали кусочки стекла или дерева, не пытайтесь вынимать их сами, а сразу же обратитесь к врачу.

Приложение 7

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

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

Туристская маркировка



- Достопримечательность



- Привал запрещен



- Памятник или памятное место



- Трогать запрещено



- Брод



- Автобусная остановка



- Место, опасное для купания



- Место для разведения костра

Упрощенная туристская маркировка



- Обзорная точка



- Приют, место для бивака



- Памятник



- Опасность



- Питьевая вода



- Конец пути

Приложение 8

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



Условно все топографические знаки делятся на пять групп:

- Строения и сооружения;
- Дорожная сеть;
- Гидрография;
- Растительность;
- Рельеф.

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

Приложение 9

Определение сторон горизонта по компасу

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

Наиболее часто используется **компас Андрианова**.



Ориентирование по солнцу

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



Приложение 10

Основные виды костров

1) «Колодец».

Два полена кладут на углы параллельно, на некотором



1



2

3

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

2) «Шалаш».

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

3) «Звезда».

Поленья укладывают на грудку углей с нескольких сторон по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре, и по мере сгорания дров их продвигают ближе к центру. Такая схема удобна для медленного горения и поддержания костра. Хорошо экономит дрова.



4,5,6) «Таежный».

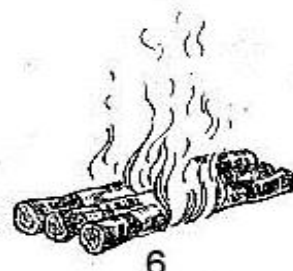
Все три схемы — это разновидности таежного костра.

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

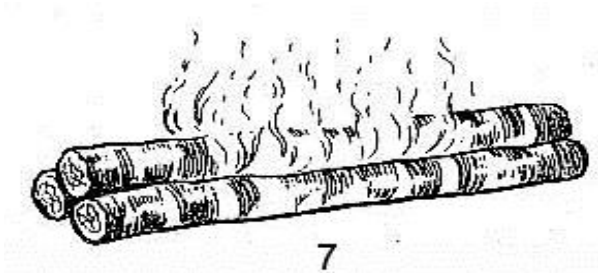
Около углей кладут толстое полено; остальные кладут на него одним концом. Груда углей оказывается под ними.

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

Как видим, во всех трех случаях укладка дров в костер совершенно различная. Однако кое-что общее между ними есть. Всегда используется принцип взаимного разогревания горящих поверхностей, разделенных лишь узкими щелями. За счет этого



жар усиливается, и между бревнами возникает достаточно сильная вертикальная тяга, хотя они и лежат очень близко друг к другу. Говоря о типах костров, выше везде указывалось, что эти костры складываются из поленьев. Но, конечно, точно такие же костры можно сложить и из не расколотых стволов различной толщины.



7) «Три бревна».

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