

Управление образования Администрации Горноуральского
городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 20.02.2023

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

А.О. Мещерских

Приказ № 12-у от 20.02. 2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Юный турист»

Уровень программы: ознакомительный

Возрастная адресация: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ
Перминова Н. И. – к.п.н,
МС СССР по художественной гимнастике

Горноуральский городской округ
2023 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программы «Армрестлинг»
Автор программы, должность	<i>Перминова Наталья Ивановна – методист МБУ ДО ДЮСШ, к.п.н., почетный работник высшего профессионального образования, МС СССР по художественной гимнастике</i>
<i>Адрес реализации Программы (адрес организации и телефон)</i>	Свердловская область, г. Нижний Тагил ; ул. Ломоносова дом 49; тел. 37-99-36
<i>Вид программы по степени авторства по уровню сложности</i>	модифицированная общеразвивающая
<i>Направленность программы</i>	физкультурно-спортивная
<i>Вид деятельности</i>	физическое развитие
<i>Срок реализации</i>	1 год -72 час.
<i>Возраст учащихся</i>	5-7 лет
<i>Форма реализации программы</i>	Групповая
<i>Форма организации образовательной деятельности</i>	Спортивная секция
<i>Название</i>	«Юный турист»

ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
I.	Пояснительная записка	5
1.1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	5
	Актуальность Программы	6
	Отличительные особенности Программы	8
	Новизна Программы	9
	Педагогическая целесообразность Программы	10
	Практическая значимость	10
1.2.	Адресат Программы	10
1.3.	Объем и сроки реализации Программы	13
1.4.	Основные формы и средства занятий	14
1.5.	Особенности организации образовательного процесса	15
1.6.	Цели и задачи	15
1.7.	Предполагаемые результаты	16
1.8.	Принципы реализации Программы	17
II.	Содержание дополнительной образовательной общеразвивающей Программы.	18
2.1.	Учебный план	18
III.	Методическая часть Программы	19
3.1.	Содержание и методика реализации программного материала по предметным областям учебного плана	19
3.2.	Календарный учебный график	23
IV.	Требования к минимально необходимому уровню туристической подготовленности дошкольников	34
V.	Мониторинг эффективности реализации Программы	36
VI.	Условия реализации Программы	45
6.1.	Методическое обеспечение Программы	45
6.2.	Материально-технические обеспечение	45
	Список литературы:	47
	для педагогов	47
	для родителей и детей	48
	Приложения:	50
	Приложение 1	50

	Приложение 2	53
	Приложение 3	58
	Приложение 4	59
	Приложение 5	60
	Приложение 6	61
	Приложение 7	62
	Приложение 8	66

I. Пояснительная записка

1.1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Юный турист»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Горноуральского городского округа (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования на стартовом этапе в старшей и подготовительных группах в дошкольных образовательных учреждениях и направлена на разностороннюю физическую подготовку детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей 5-7 лет, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юный турист» имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на детей от 5-7 лет и разработана на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09- 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)») и др.

- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; -
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; -
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устава МБ ДОУ

Актуальность Программы

Проблема здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу государства и общественности, медицинских работников и педагогов, родителей и самих детей. Считается, что в современном обществе большое внимание должно уделяться формированию в сознании людей приоритета здоровья, начиная с дошкольного возраста. Медицинская статистика многих поколений отмечает, что большинство болезней взрослых уходит корнями в детство, указывая особую роль детского сада в формировании здоровья ребёнка, его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового образа жизни.

Дошкольный туризм имеет много преимуществ:

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, корrigирующей с показателями здоровья ребенка, и способствуют повышению уровня развития основных

физических качеств ребенка, а также 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.

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.

Изучение специальной литературы, практического опыта коллег из других регионов, анализ существующих форм, методов и условий реализации оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении помогли найти новые решения и возможности в этом направлении через использование *элементарных форм детского туризма*.

В период модернизации дошкольного образования педагогам дошкольных учреждений рекомендуется расширять и углублять сеть образовательных услуг, включая режим дня, кроме программных, еще и

другие виды занятий. Одним из таких видов может стать туризм в детском саду, который будет содействовать физическому, интеллектуальному и нравственному развитию ребенка, как вспомогательное средство в педагогической практике дошкольного учреждения. Предлагаемая система работы по использованию элементарных форм туризма в познании и оздоровлении детей старшего дошкольного возраста позволяет удовлетворить потребность детей в активной деятельности в рамках учебно-воспитательной работы детского сада. Туризм как средство интеллектуального, физического и нравственного развития юной личности характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку – дошкольнику. Туристические прогулки имеют ни с чем несравнимый познавательно-оздоровительный эффект. Они способствует развитию у детей умения интересно и содержательно организовывать свой досуг; повышают мотивацию ребенка и его родителей на здоровье и здоровый образ жизни. В туризме дети получают знания о безопасном поведении в окружающей среде.

Отличительные особенности программы

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

Решение программных задач отражаются в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, в самостоятельной деятельности детей (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения). А также через взаимодействие с семьями воспитанников по реализации программы дополнительного образования.

Работа по программе «Юный турист» осуществляется под руководством инструктора по физической культуре или педагога дополнительного образования при тесном взаимодействии всех субъектов

образовательного процесса: родителей, групповых воспитателей, психолога, музыкального руководителя, медицинских работников, методической службы детского сада, социальных партнеров. На занятиях используются современные технологии обучения – такие как топографические и маршрутные карты, схемы, интерактивные дидактические игры, материалы Интернета.

Новизна Программы

Предлагаемая система работы по использованию элементарных форм туризма в познании и оздоровлении детей старшего дошкольного возраста позволяет удовлетворить потребность детей в активной деятельности в рамках учебно-воспитательной работы детского сада. Туризм как средство интеллектуального, физического и нравственного развития юной личности характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку – дошкольнику. Туристические прогулки имеют ни с чем несравнимый познавательно-оздоровительный эффект и является прекрасным средством активного отдыха. Он способствует развитию умения интересно и содержательно организовывать свой досуг; повышает мотивацию ребенка и его родителей на здоровье и здоровый образ жизни. В туризме дети получают знания о безопасном поведении в окружающей среде.

Содержание программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», основам туризма, по организации и проведению туристических походов. Реализация программы физкультурно-спортивной направленности является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, воспитанию бережного отношения к природе.

Педагогическая целесообразность Программы

Привлечение подрастающего поколения к туристской деятельности позволяет сделать детей заинтересованными участниками образовательного процесса, субъектами воспитания. Детский туризм, становится значимым фактором воспитания, способствует перенесению основного акцента в образовательном процессе с восприятия и созерцания на созидание и саморазвитие дошкольника. Участие в создании материальной базы, подготовке к соревнованиям между детьми повышает самооценку воспитанников, развивает информационные и коммуникативные компетенции, способствует развитию партнерских отношений со сверстниками, формирует социально ориентированные и гуманистические установки и жизненные смыслы.

Практическая значимость

К туристической деятельности, как одному из форм работы с дошкольниками, прибегают крайне редко: считается, что туризм – это дело средней общеобразовательной школы. Однако, мы уверены, что детский туризм в оздоровлении детей дошкольного возраста может и должен использоваться в качестве вспомогательного средства в педагогической практике ДОУ. Предлагаемая нами система работы по использованию элементарных форм туризма в оздоровлении детей старшего дошкольного возраста с одной стороны, позволяет удовлетворить потребность детей в активной деятельности в рамках оздоровительной работы детского сада, а с другой – способствует становлению эффективного взаимодействия ДОУ с родительской общественностью

1.2. Адресат Программы

Содержание Программы ориентировано на детские одновозрастные группы в количестве от 6 до 10 человек. В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

В реализации программы участвуют дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Возрастные особенности детей 5-7 лет.

Дошкольный период является весьма значимым для развития ребёнка. Возрастной рубеж 5-7 лет – один из самых ценных этапов в жизни детей. Чрезвычайная подвижность, подражательная активность, всё это говорит о колоссальных потенциальных возможностях его развития. В это же время дошкольники отличаются быстрой сменой настроения, утомляемостью. Они плохо владеют своим телом, у них не развита координация. Если в этот период не работать над точностью, ловкостью и координацией движений, то в процессе интенсивного роста ребёнка возникает диспропорция в управлении двигательным аппаратом. Неуклюжесть движений может быть причиной застенчивости, робости, неуверенности в себе в старшем возрасте, что, в свою очередь, мешает социальной адаптации ребёнка.

Двигательные возможности детей 5-7 лет создают реальные предпосылки для формирования движений в обобщенном виде и умения выделять отдельные элементы движения (направление, скорость, амплитуда и т.д.).

На пятом году жизни ребенка и, особенно благодаря неоднократному повторению упражнений в ходьбе все структурные элементы ходьбы достигают хороших результатов – устанавливается определенная ритмичность ходьбы, увеличивается длина шага, улучшается общая координация, более согласованными становятся движения рук и ног. Вместе с тем, в ходьбе наблюдаются и недостатки: параллельная постановка стоп, шарканье ногами, движения рук и ног не всегда энергичны, плечи опущены, а темп передвижения неравномерен.

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует

усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-игиеническими навыками и понимает их необходимость.

Старшие дошкольники (6-7 лет) имеют значительный двигательный опыт, приобретенный ими в предыдущих возрастных группах.

Многократное и вариативное повторение ходьбы, бега, гимнастических упражнений оказывает благоприятное воздействие на различные мышечные группы, формирование правильной осанки и в целом на укрепление здоровья детей.

Возраст 6-7 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резкий скачок роста или увеличения массы тела. На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 6-7 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения.

1.3. Объем и срок реализации Программы.

Объем программы – 72 часа в год.

Срок реализации ДООП «Юный турист» составляет 1 год обучения.

Продолжительность занятий с сентября по май. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25-30 минут, что соответствует требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Общее количество часов в неделю – 2 часа. Наполняемость групп от 6 до 10 человек (*табл.1*).

Занятия проводятся в универсальном зале для занятий физкультурой.

Таблица 1

Календарный учебный график

	Требования
Количество учебных недель	36
Количество учебных часов	72
Наполняемость групп	6-10
Место проведения	Универсальный зал для занятий физкультурой
Форма проведения занятий	Групповая, подгрупповая, индивидуальная
Форма контроля	Контрольная диагностика, тесты, наблюдение, участие в соревнованиях
Дата начала учебного периода	1 сентября 2023 года
Дата окончания учебного периода	31 мая 2023 года

Уровень программы – ознакомительный - предполагает знакомство учащихся с начальными туристскими навыками, с основными понятиями

краеведения и получение первоначальных знаний о родном крае. Учащиеся приобретают комплекс теоретических знаний и практических навыков, необходимых для участия в походе выходного дня с развитием навыков самоорганизации и распределения походных ролей. На ознакомительный уровень программы принимаются все желающие без предъявления требований к их способностям и подготовке.

1.4. Основные формы и средства занятий.

Форма обучения – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: *теоретические и практические*. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом.

В теории и практике туризма определены следующие его **формы**:

- прогулки,
- экскурсии,
- походы,
- путешествия.

Существуют и такие формы как:

- слеты,
- туристские соревнования.

Под туристской **прогулкой** понимается непродолжительный по времени (1-4 часа) групповой выход с активным способом передвижения по территории населенного пункта или в его окрестностях в целях отдыха и познания.

Туристская **экскурсия** рассматривается как групповое посещение одного или нескольких экскурсионных объектов в учебно-познавательных целях.

Туристский поход – это прохождение группы по определенному маршруту активным способом передвижения с целями познания, физического развития, выполнения общественно-полезной и краеведческой работы в пути, определенных спортивно-туристских нормативов, содержательного отдыха.

1.5. Особенности организации образовательного процесса.

Программа рассчитана для ознакомления обучающихся 5-7 лет с основами знаний по туризму и окружающему природному миру. В процессе реализации программы создаются оптимальные условия для формирования познавательных интересов детей с учетом возрастных особенностей, расширяется кругозор, формируются умения ориентироваться в окружающей среде. Обучающие получают начальные навыки в сфере туризма, основ безопасной жизнедеятельности, а также начальные знания о природных особенностях своего края.

Занятия проводятся в виде игровых ситуаций и равномерно распределяются на весь учебный период. В занятия включены теория и практика (туристическая прогулка, рисунок, изучение туристического снаряжения, компас и т.д.).

1.6. Цели и задачи

Основные цели и задачи Программы «Юный турист» разработаны с учетом ФГОС, 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.

Задачи:

Личностные задачи:

- укрепить физическое здоровье обучающихся в процессе овладения навыками физической и технической подготовки, умение использовать их в походах и на соревнованиях;
- воспитать у детей бережное отношение к природной среде;
- сформировать чувства сплоченности;
- воспитать чувство любви к своей малой Родине.

Метапредметные задачи:

- развивать интерес к занятиям детским туризмом, формировать общую культуру путем приобщения к занятиям детским туризмом;
- сформировать у детей способность делать простейшие выводы в процессе наблюдения за явлениями природы;
- развивать умение ориентироваться в природной среде;
- развивать логическое мышление, речь, воображение.

Образовательные задачи (предметные):

- познакомить с основами туристической деятельности, дать элементарные основы знаний в области туризма;
- познакомить с необходимыми гигиеническими требованиями во время нахождения в природной среде;
- научить применять полученные знания на практике в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

1.7. Предполагаемые 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, родителей в формировании здорового образа жизни; приобщение к физической культуре и туризму.

1.8. Принципы реализации Программы

Принцип научности и доступности – все предложенные мероприятия, направлены на укрепление психофизического здоровья, являются научно обоснованными и практически апробированными и **основываются** на игровом методе.

Принцип системности и последовательности - основным условием для соблюдения рациональной последовательности являются задания постепенно нарастающей трудности: от простого к сложному.

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

Принцип интеграции – адаптированность программы в разные виды детской деятельности.

Принцип 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.

Принцип единства с семьёй предусматривает соблюдение единых требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, двигательной активности, развития двигательных и культурно-гигиенических навыков.

II. Содержание дополнительной образовательной общеразвивающей Программы

2.1. Учебный план

Таблица 2

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая подготовленность юных туристов. Тестирование физической подготовленности юных туристов	1	-	1	Тестовые задания
2.	Вводное занятие. «Мы вместе», «Дорога в садик»	5	2	3	Собеседование, устный опрос, контрольное задание
3.	Путешествие по участку детского сада	6	2	4	Наблюдение, фронтальный опрос, контрольное задание
4.	Азбука топографии	4	2	2	Контрольные задания
5.	Юные туристята	24	8	16	Наблюдение, тестирование
6.	Знакомство с микрорайоном	2	1	1	Тестирование
7	Азбука спортивно-оздоровительного туризма	9	1	8	Устный опрос, контрольные задания
8.	Природа родного края	8	2	6	Тестирование
9.	Азбука здоровья	6	2	4	Контрольные дидактические задания
10.	В гостях у доктора Айболита	4	3	1	Контрольные задания
11.	Общая физическая подготовка	4	-	4	Тестирование

12.	Итоговое занятие. Спортивный праздник «Мы юные туристы».	2	-	2	Контрольные результаты эстафет
	Итого:	72	25	47	

III. Методическая часть Программы

3.1. Содержание учебного плана

1. Физическая подготовленность детей.

Практическое занятие. Тестирование физической подготовленности юных туристов.

2. Вводное занятие. Мы вместе. Дорога в садик.

Теория: Вводное занятие. Знакомство с педагогом и группой. Основы туризма, его термины и определения (путешествия, поход, маршрут) и др. Просмотр видео «Кто такие туристы»; «Виды туризма».

Практическое занятие: Прогулка в парк, (на лужайку и т.п.) с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и выработка навыков наблюдательности.

Практическое занятие: Дидактическая игра «Где план, а где рисунок?» (*отличать план от рисунка*).

Теория: Основные правила дорожного движения. Движения туристической группы. Правила поведения на привале.

Правила поведения на прогулке

Практическое занятие: «Моя дорога в детский садик, название улиц (рисунок)».

3. Путешествие по участку детского сада.

Теория: Беседа. Учить детей обследовать прогулочный участок своей группы и наносить расположения оборудования на план.

Практическое занятие. Прогулка по участку детского сада и умение ориентироваться на участке по плану.

Теория: Закрепление знаний о правилах поведения на природе и выработка навыков наблюдательности

Практическое занятие. «Найди место игрушке».

Практическое занятие. «Нарисуй игрушки на листе бумаги» (с опорой на рисунок-образец).

Практическое занятие. «Угадай и расскажи»

4. Азбука топографии

Теория. Беседа «Первоначальное понятие о топографических знаках, их значение. Знакомство с туристическими знаками».

Практическое занятие. Игра «Придумай свой знак».

Теория. Беседа, просмотр видео «Различие топознаков на рисунке и плане»

Практическое занятие. Изготовление топографических знаков «Топографический знак».

5. Юные туристята.

Теория: Беседа, презентация «Что такое компас?»; «Для чего предназначен компас?». По каким признакам можно определить стороны горизонта?

Практическое занятие: «Знакомство с компасом, и работа с ним».

Практическое занятие: Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практическое занятие: Подвижные игры: «По следам и приметам», «На поиски пропавшей экспедиции», «Точно по карте», «Секретный пакет».

Теория: Беседы: «Туристические должности: Кто такие знатоки? Кем ты будешь в походе? Обязанности знатоков»; «Способы преодоления

простейших естественных препятствий (без снаряжения»; «Правила передвижения на местности, безопасность на маршруте. Состав походной группы»; «Подготовка к походу. Спуск подъем»; «Распределение обязанностей членов команды. Туристические узлы и их применение»; «Свойства, назначение и применение юными туристами туристических узлов в туристических походах».

Практическое занятие. Игровые ситуации: «Вязка узлов по назначению и по их назначению»; «Приемы страхования в походах»; «Преодоление естественных препятствий (овраги, заросли)»; «Отработка приемов преодоления водной преграды, переправы по бревну».

Практическое занятие. Игры-соревнования: «Соревнование на ориентировку по территории детского садика»; «Соревнование на ориентировку по территории детского садика»

Теория: Беседы: «Личное снаряжение туриста, устройство рюкзака. Спальный мешок, коврик для отдыха и сна»; «Кружка, ложка, миска, их особенности»; «Групповое снаряжение: состав, правила переноса и ухода».

Практическое занятие: Игры: «Из чего сварить еду на привале?»; «Что сегодня в котелке»; «Собери рюкзачок к туристической прогулке».

Практическое занятие. Эстафеты с элементами соревнований: «Трудное препятствие» «Пора в поход».

6. Знакомство с микрорайоном

Практическое занятие. Экскурсия «Улицы, магазины, библиотеки, учреждения».

Практическое занятие. Работа с планом микрорайона «Наш микрорайон».

7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма

Теория: Просмотр видео «Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Техника безопасности при ходьбе на лыжах».

Практические занятия. Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий, умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево, поочередное поднимание носков лыж, переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево, поочередное поднимание носков лыж, переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками, толчок палками, передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м; Игры на лыжах (эстафеты до 50 м.); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками без груза и с грузом в рюкзачке до 1-2 кг., передвижение в среднем темпе. Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир, живая и неживая природа).

8. Природа родного края

Теория. Беседа, просмотр видео. «Природа – наш друг». «Правила поведения на природе». «Редко встречающие растения родного края». «Человек и животные». «Природа – наш друг». «Правила поведения на природе». «Редко встречающие растения родного края». «Человек и животные».

Практическое занятие. Практические задания: *Наш девиз*: «После нас чище, чем до нас». «Правила во время прогулки в лесу». «Правила при встречи с опасными животными». «Растения родного края».

Практическое занятие. Игры: «Выполнение правил при встречи с опасными животными», «Разрешено-запрещено».

Практическое занятие. Тест-викторина «Мы знаем правила поведения в лесу».

9. Азбука здоровья.

Теория. Просмотр видео «Беседа о личной гигиене»

Практическое занятие. Игры: «Восемь правил мытья рук», «Это вредно, а это полезно», «Помоги другу собраться в поход».

Практическое занятие. Практическое задание «Правила здорового питания».

Практическое занятие. Викторина «Путешествие страну здоровья».

10. В гостях у доктора Айболита

Теория. Беседа: «Оказание первой доврачебной помощи при: порезах, ссадинах, ушибах, мозолях», «Попадание в глаза посторонних предметов», «Оказание первой доврачебной помощи при: ожогах и обморожениях; тошноте, рвоте (отравлении); солнечном и тепловом ударе».

Теория. Просмотр видео «Правила и способы обработки ран, ссади», «Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок».

Практическое занятие. Игра «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

11 . Физическая подготовленность детей

Практическое занятие. Тестирование физической подготовленности юных туристов.

12. Итоговое занятие.

Спортивный праздник «Мы юные туристы».

3.2. Календарный учебный график

Таблица 3

Календарный учебный график

№ п/п	Дата/ план	Дата/ факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
1. Физическая подготовленность детей						
1.			<i>Практическое занятие.</i> Тестирование физической подготовленности юных туристов	1	Тестовые задания	Контрольные нормативы
2. Вводное занятие. «Мы вместе». «Дорога в садик»						
2.			<i>Теория:</i> Вводное занятие. Знакомство с педагогом и группой. Основы туризма, его термины и определения (путешествия, поход, маршрут) и др. Просмотр видео «Кто такие туристы»; «Виды туризма».	1	Беседа, ознакомление	Устный опрос
3.			<i>Практическое занятие:</i> Прогулка в парк, (на лужайку и т.п.) с целью закрепления знаний о правилах поведения на природе и выработка навыков наблюдательности	1	Прогулка	Наблюдение
4.			<i>Практическое занятие:</i> Дидактическая игра «Где план, а где рисунок?» <i>(отличать план от рисунка)</i>	1	Дидактическая игра	Контрольное дидактическое задание
5.			<i>Теория:</i> Основные правила дорожного движения. Движения туристической группы. Правила поведения на привале.	1	Беседа, ознакомление	Устный опрос

			Правила поведения на прогулке.			
6.			<i>Практическое занятие:</i> «Моя дорога в детский садик, название улиц (рисунок)».	1	Подготовить рисунок	Контрольное задание
3. Путешествие по участку детского сада						
7			<i>Теория:</i> Учить детей обследовать прогулочный участок своей группы и наносить расположения оборудования на план	1	Беседы, ознакомление	Устный опрос
8.			<i>Практическое занятие.</i> Прогулка по участку детского сада и умение ориентироваться на участке по плану.	1	Составление плана участка детского сада.	Наблюдение. Контрольное задание
9.			<i>Теория:</i> Закрепление знаний о правилах поведения на природе и выработка навыков наблюдательности	1	Беседа, ознакомление	Устный опрос
10.			<i>Практическое занятие.</i> «Найди место игрушке».	1	Дидактическая игра	Наблюдение. Контрольное задание
11.			<i>Практическое занятие.</i> «Нарисуй игрушки на листе бумаги» (с опорой на рисунок-образец)	1	Дидактическая игра	Контрольное задание
12.			<i>Практическое занятие.</i> «Угадай и расскажи»	1	Игра	Контрольное задание
4. Азбука топографии						
13.			<i>Теория.</i> Первоначальное понятие о топографических знаках, их значение. Знакомство с туристическими знаками.	1	Беседа	Устный опрос
14.			<i>Практическое</i>	1	Игра	Контрольное

			<i>занятие.</i> Придумай свой знак			задание
15.			<i>Теория.</i> Различие топознаков на рисунке и плане	1	Беседа, просмотр видео	Устный опрос
16.			<i>Практическое занятие.</i> «Топографический знак»	1	Изготовление топографических знаков	Практическое задание
5. Юные туристята.						
17.			<i>Теория:</i> «Что такое компас?»; «Для чего предназначен компас?». По каким признакам можно определить стороны горизонта?	1	Беседа, презентация	Устный опрос
18.			<i>Практическое занятие:</i> Знакомство с компасом, и работа с ним.	1	Работа с компасом.	Контрольное задание
19.			<i>Практическое занятие:</i> Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам	1	Работа с картинами и иллюстрациями с изображением линии горизонта	Контрольное задание
20.			<i>Практическое занятие:</i> «По следам и приметам»	1	Подвижная игра	Практические задания
21.			<i>Практическое занятие:</i> «На поиски пропавшей экспедиции»	1	Подвижная игра	Практические задания
22.			<i>Практическое занятие.</i> «Точно по карте»	1	Подвижная игра	Практические задания
23.			<i>Практическое занятие.</i> «Секретный пакет»	1	Подвижная игра	Практические задания
24.			<i>Теория:</i> Туристические должности: Кто такие знатоки? Кем ты будешь в походе?	1	Беседа, ознакомление	Устный опрос

		Обязанности знатоков			
25.		<i>Теория.</i> Способы преодоления простейших естественных препятствий (без снаряжения)	1	Просмотр видеофильмов	Устный опрос
26.		<i>Теория:</i> Правила передвижения на местности, безопасность на маршруте. Состав походной группы, Подготовка к походу. Спуск подъем.	1	Беседа, ознакомление	Устный опрос
27.		<i>Теория:</i> Распределение обязанностей членов команды. Туристические узлы и их применение.	1	Беседа, ознакомление	Устный опрос
28.		<i>Теория.</i> Свойства, назначение и применение юными туристами туристических узлов в туристических походах	1	Беседа, ознакомление	Устный опрос
29.		<i>Практическое занятие.</i> Вязка узлов по назначению и по их назначению	1	Игровая ситуация	Контрольное задание
30.		<i>Практическое занятие.</i> Приемы страхования в походах	1	Игровая ситуация	Контрольное задание
31.		<i>Практическое занятие.</i> Преодоление естественных препятствий (овраги, заросли)	1	Игровая ситуация	Контрольное задание
32.		<i>Практическое занятие.</i> Отработка приемов преодоления	1	Игровая ситуация	Контрольное задание

			водной преграды, переправы по бревну			
33.			<i>Практическое занятие.</i> Соревнование на ориентировку по территории детского садика	1	Игра-соревнование	Контрольное задание
34.			<i>Практическое занятие.</i> Соревнование на ориентировку по территории детского садика	1	Игра-соревнование	Контрольное задание
35.			<i>Теория:</i> Личное снаряжение туриста, устройство рюкзака. Спальный мешок, коврик для отдыха и сна.	1	Беседа, ознакомление	Устный опрос
36.			<i>Теория:</i> Кружка, ложка, миска, их особенности. Групповое снаряжение: состав, правила переноса и ухода.	1	Беседа, ознакомление	Устный опрос
37.			<i>Практическое занятие:</i> «Из чего сварить еду на привале?»; «Что сегодня в котелке»	1	Дидактическая игра	Контрольное задание
38.			<i>Практическое занятие:</i> Собери рюкзачок к туристической прогулке	1	Игра	Контрольное задание
39.			<i>Практическое занятие.</i> «Трудное препятствие»	1	Эстафета с элементами соревнования	Контрольное задание
40.			<i>Практическое занятие.</i> «Пора в поход».	1	Эстафета с элементами соревнования	Контрольное задание
6. Знакомство с микрорайоном						
41.			<i>Практическое занятие.</i> Улицы, магазины, библиотеки, учреждения.	1	Экскурсия	Мини-рассказ

42.			<i>Практическое занятие:</i> «Наш микрорайон».	1	Работа с планом микрорайона	Мини-исследование
7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма						
43.			<i>Теория:</i> Правильный подбор лыж и лыжных палок юными туристами. Посадка лыжника. Передвижение ступающим и скользящим шагом Техника безопасности при ходьбе на лыжах.	1	Просмотр видео- или диафильмов	Устный опрос
44.			<i>Практическое занятие.</i> Подбор лыж и снаряжения для занятий на местности. Умение правильно одеваться для лыжной прогулки или занятий, умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево, поочередное поднимание носков лыж, переступание на месте вокруг пяток и носков лыж	1	Занятие на местности	Контрольные задания
45.			<i>Практическое занятие.</i> Умение надевать лыжи и палки. Управление лыжами на месте: поочередное поднимание ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево, поочередное	1	Занятие на местности	Контрольные задания

		поднимание носков лыж, переступание на месте вокруг пяток и носков лыж			
46.		<i>Практическое занятие.</i> Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками, толчок палками, передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м;	1	Занятие на местности	Контрольные задания, игры
47.		<i>Практическое занятие – повторение пройденного материала.</i> Ходьба на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками, толчок палками, передвижение на лыжах по лыжне до 600-700 м;	1	Занятие на местности	Контрольные задания, игры
48.		<i>Практическое занятие.</i> Игры на лыжах (эстафеты до 50 м.); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками без груза и с грузом в рюкзачке до 1-2 кг., передвижение в среднем темпе	1	Занятие на местности	Контрольные задания, игры
49.		<i>Практическое занятие – повторение пройденного</i>	1	Занятие на местности	Контрольные задания, игры

			<i>материала.</i> Игры на лыжах (эстафеты до 50 м.); движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками без груза и с грузом в рюкзачке до 1-2 кг., передвижение в среднем темпе			
50.			<i>Практическое занятие.</i> Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир, живая и неживая природа)	1	Лыжные прогулки	Наблюдение. Контрольное задание
51.			<i>Практическое занятие- повторение пройденного материала.</i> Соблюдение правил движения в строю на лыжном маршруте и отдых на малых привалах. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир, живая и неживая природа)	1	Лыжные прогулки	Наблюдение. Контрольное задание
8. Природа родного края						
52.			<i>Теория.</i> Природа – наш друг. Правила поведения на природе. Редко	1	Беседа, ознакомление	Устный опрос

		встречающие растения родного края. Человек и животные.			
53.		<i>Теория.</i> Природа – наш друг. Правила поведения на природе. Редко встречающие растения родного края. Человек и животные	1	Просмотр видео- или диафильмов	Устный опрос
54.		<i>Практическое занятие.</i> Наш девиз: «После нас чище, чем до нас». Правила во время прогулки в лесу.	1	Практические задания.	Разработка буклета «Правила во время прогулки в лесу».
55.		<i>Практическое занятие.</i> Правила при встречи с опасными животными.	1	Практические задания.	Разработка буклета «Правила при встречи с опасными животными»
56.		<i>Практическое занятие.</i> Растения родного края.	1	Практическое задание	Составление Красной книги родного края
57.		<i>Практическое занятие.</i> Выполнение правил при встречи с опасными животными	1	Игра	Контрольное задание
58.		<i>Практическое занятие.</i> «Разрешено-запрещено».	1	Игра	Контрольные задания
59.		<i>Практическое занятие.</i> «Мы знаем правила поведения в лесу»	1	Тест-викторина	Контрольные задания, тесты.

9. Азбука здоровья

60.		Теория. Беседа о личной гигиене	1	Просмотр видео	Устный опрос
61.		<i>Практическое занятие.</i> «Восемь правил мытья рук»	1	Игра	Контрольное задание
62.		<i>Практическое занятие.</i> «Это	1	Дидактическая игра	Контрольное задание

			вредно, а это полезно»			
63.			<i>Теория.</i> «Помоги другу собраться в поход»	1	Игра	Контрольное задание
64.			<i>Практическое занятие.</i> «Правила здорового питания».	1	Практическое задание	Фронтальный опрос
65.			<i>Практическое занятие.</i> «Путешествие страну здоровья»	1	Викторина	Контрольное задание

10. В гостях у доктора Айболита

66.			<i>Теория.</i> «Оказание первой доврачебной помощи при: порезах, ссадинах, ушибах, мозолях. Попадании в глаза посторонних предметов.	1	Беседа	Устный опрос
67.			<i>Теория.</i> «Оказание первой доврачебной помощи при: ожогах и обморожениях; тошноте, рвоте (отравлении); солнечном и тепловом ударе	1	Беседа	Устный опрос
68.			<i>Теория.</i> Правила и способы обработки ран, ссадин. Требования к правилам наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок	1	Просмотр видео- или диафильмов	Устный опрос
69.			<i>Практическое занятие.</i> «Айболит» (необходимая первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок	1	Игра	Практическое задание

11 . Физическая подготовленность юных туристов

70.			<i>Практическое</i>	1	Тестовые	Контрольные
-----	--	--	---------------------	---	----------	-------------

			<i>занятие.</i> Тестирование физической подготовленности юных туристов		задания	нормативы
12. Итоговое занятие						
71.			Спортивный праздник «Мы юные туристы»	2	Эстафеты	Контрольные результаты эстафет
			Итого:	72 часа		

IV. Требования к минимально необходимому уровню туристской подготовленности дошкольников

Знать:

- ✓ характерные признаки различных видов туризма;
- ✓ о гигиене туриста;
- ✓ правила питания;
- ✓ особенности физической подготовки юного туриста;
- ✓ ядовитые и несъедобные растения и грибы;
- ✓ лекарственные и плодово-ягодные съедобные растения;
- ✓ что такое поход, малый и большой привал;
- ✓ что взять с собой в поход;
- ✓ что такое “нормы и правила поведения в природе”;
- ✓ дела, в которых участвуют юные туристы по охране растений и животных;
- ✓ правила поведения при передвижении в городе, в лесу, у реки;
- ✓ характерные признаки плана (комнаты, двора д/сада, города);
- ✓ характерные признаки топографической карты и туристической карты;
- ✓ устройство компаса;
- ✓ стороны горизонта;
- ✓ около 10 условных топографических знаков;

- ✓ кто такой исследователь природы.

Понимать:

- ✓ какую пользу приносят походы и экскурсии;
- ✓ как пешеходный туризм влияет на природу;
- ✓ роль зелёных растений в укреплении здоровья;
- ✓ необходимости соблюдения личной гигиены в сохранении своего здоровья;
- ✓ что неправильно выполненные правила передвижения - это причина разрушения природы;
- ✓ что правильное выбранное личное снаряжение – залог успешного похода, отдыха и отличного здоровья;
- ✓ плоскостное изображение предметов и объектов на листе бумаги: вид сверху;
- ✓ уменьшенное изображение предметов и объектов на листе бумаги: масштаб;
- ✓ что, охраняя природу, мы охраняем свое здоровье;
- ✓ длительность периода “заживления ран” на земной поверхности

Уметь:

- ✓ применять свои знания о явлениях природы;
- ✓ определять по описанию, внешнему виду, иллюстрированному материалу широко распространённые лекарственные растения;
- ✓ определять по внешнему виду (гербарий, на природе) ядовитые и несъедобные грибы и растения;
- ✓ оказывать первую медицинскую помощь при ранах, ссадинах, порезах;

- ✓ укладывать рюкзак;
 - ✓ завязывать простейшие узлы;
 - ✓ выполнять правила поведения при передвижении в природном и социальном окружении;
 - ✓ определять свою точку стояния на плане;
 - ✓ рисовать путь движения в виде сложной ломаной линии с нанесением топографических знаков или своих значков;
 - ✓ определять север, юг с помощью компаса;
 - ✓ изображать основные условные знаки;
 - ✓ определять место нахождения предметов на плане микрорайона;
- выполнять правила отдыха на природе: обращение с дикими животными, огнем, сбора дикорастущих растений и грибов;
- ✓ выполнять правила сбора гербарного материала: листьев, плодов и семян;
 - ✓ помогать в природоохранных делах: очистке территории от мусора, “заживлении ран от костров”;
 - ✓ выполнять правила поведения отдыхающий, туристов: утилизации бытовых отходов, бесшумного поведения на природе.

V. Мониторинг эффективности реализации Программы

Педагогическое обследование проводится с целью отслеживания эффективности реализации программы «Юный турист».

Проводимый мониторинг – это выявление знаний, простейших туристических умений и навыков, двигательных способностей детей и потребности к здоровому образу жизни.

Выделяются следующие области педагогического обследования:

- ✓ физическая подготовленность дошкольников;

- ✓ основы туристической подготовки дошкольников;
- ✓ основы безопасности жизнедеятельности.
- ✓ участие родителей и детей в мероприятиях по воспитанию здорового ребёнка.

Основными методами педагогического обследования является наблюдение, беседа, выполнение тестовых заданий, анкетирование.

Результаты педагогического обследования представляются в виде трёхуровневой шкалы: низкий, средний, высокий.

Низкий уровень – представляет собой тот факт, когда ребёнок не всегда справляется с заданием самостоятельно, даже с небольшой помощью взрослого.

Средний уровень – выполняет задание с небольшой помощью взрослого.

Высокий уровень – ребёнок самостоятельно выполняет предложенное задание.

Таблица 4
Система оценки результатов освоения программ

Образовательные области		Физическая культура
Критерии		
Метод/методика		
		<p>1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). 2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). 3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p>
		<p>Тестовые упражнения, наблюдения. Методические пособия: 1. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста // Сост. Н. А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н.Н. Бойнович –СПб./1995 2. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. –М., 2000 3. Система экспертной оценки физического развития и физической подготовленности детей, учащихся,</p>

	молодежи «Физкультурный паспорт», версия 2.39 для Windows, авторские права: Центр ОМО ФВ ДОМ, 2007.
Периодичность/ сроки	2 раза в год
Исполнители	Инструктор по физической культуре

Таблица 5
Тесты для оценки уровня физической подготовленности

Тест	Методика тестирования
Бег на 10 метров с хода	Цель: определение скоростных качеств. 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.
Бег на 30 метров	Цель: определение скоростной выносливости. 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 флагжком – 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. По команде «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает позу «высокого старта». Следует команда «марш», и первый педагог дает отмашку

	<p>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, 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.</p> <p>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>
Наклон туловища вперед из положения сидя	<p>Цель: определение гибкости.</p> <p>Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. 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</p>

	<p>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>
Бег на выносливость	<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>

Тестовые задания педагогического обследования для выявления туристической подготовленности 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 убирайте 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.

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. Попытайтесь 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 болезнесторные 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;
- ✓ возмите 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.

VI. Условия реализации Программы

Реализация программы возможна при соблюдении следующих условий:

Организационные:

- создание системы взаимодействия всех субъектов физкультурно-оздоровительной и профилактической деятельности (дети, воспитатели, инструктор по физической культуре, родители и медицинские работники);
- организация познавательно-двигательной деятельности с использованием средств туризма в работе с дошкольниками.

Физкультурно-оздоровительные:

- наличие комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей и их физического развития;
- организация мониторинга состояния здоровья и физического развития дошкольников;

Психолого-педагогические:

- организация туристических мероприятий;
- обогащение знаний по краеведению;
- экологическое воспитание дошкольников;
- пропаганда здорового образа жизни среди детей;
- природное и социальное окружение (прилегающие парки, лесные массивы, прибрежная зона, социальные объекты).

Материально-технические:

- насыщенная пространственная предметно-развивающая оздоровительная и образовательная среда для обеспечения физических потребностей и эмоционального благополучия каждого ребенка;
- личное и групповое туристское снаряжение (рюкзак, коврик, компас, карта местности, веревка, термос, кружка).

6.1. Методическое обеспечение Программы

Перед началом работы кружка на родительском собрании познакомить родителей с программой, планами занятий и походов, условиями их проведения, необходимом личном снаряжении юных туристов-краеведов. Так как данный вид деятельности предполагает длительный прогулки и экскурсии, руководитель кружка обязан познакомиться с медицинскими картами воспитанников, чтобы предупредить нежелательные перегрузки. Перед каждым походом или экскурсией обязанителен инструктаж по мерам безопасности. Теоретические задания помогают выполнить образовательную функцию. Формы их проведения разнообразны: беседа, лекция, работа с архивными документами, обзор печатного материала на краеведческую тематику. Практические занятия позволяют реализовать воспитательную цель и развивать творческие способности учащихся. Виды практической деятельности: экскурсии, походы, конкурсы, ролевые и интеллектуальные игры, КВНы, викторины, составление отчётов, проектов и др.

6.2. Материально-техническое обеспечение:

- территория детского садика;
- спортивный зал;
- раздевалки - 1 шт;
- компьютер/планшетный-компьютер - 1 шт;
- проектор - 1 шт;
- веревка 60м. диаметр 10мм – 2 шт.

- обвязка нижняя -15 шт.
- карабины – 4шт.
- оборудование для КП –4 шт.
- походная медицинская аптечка –1 шт.
- компас –5 шт.
- карта территории садика – 15 шт.
- шлем – 5 шт.
- палатка 4-х местная- 2 шт.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Архандеева, Г.А. «Школа безопасности»: аспекты теории и практики: Методическое пособие / Г.А. Архандеева, С.С. Бочанцев. – Кемерово: Кемерововузиздат, 2010. – 84 с.
2. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. – М.:, 2006. – 80 с.
3. Бурцев, В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования/В.П. Бурцев. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 120 с.
4. Гостюшин, А.В. Человек в экстремальной ситуации/А.В. Гостюшин. – М., Армада-пресс, 2001. – 284 с.
5. Жиздыбаев, Т.К. Словарь-справочник альпинистских, туристских и краеведческих терминов/Т.К. Жизжыбаев. – Алматы, 2004. – 192 с.
6. Козлова, Ю.В. Туристский клуб школьников: пособие для руководителя/Ю.В. Козлова, В.В. Ярошенко. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 224 с.
7. Константинов, Ю.С. Из истории детского туризма в России. 1918-2008 г./Ю.С. Константинов.– М.: ФЦДЮТиК, 2013. – 312 с.
8. Константинов, Ю.С. Ориентирование как образ жизни, или с улыбкой об ориентировании/Ю.С. Константинов, Г.В. Шур. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 296 с.
9. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи/В.А. Крутецкая.– СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008. – 64 с.
10. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря/А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. - М.: Владос, 2000. – 160 с.
11. Мэйсон, Э.М. Первая помощь при травмах и несчастных случаях / Э.М. Мэйсон. – М.: Аквариум, 2012. – 160 с. 38. Начальная подготовка альпинистов. Часть 1. Введение /под ред. Захарова П.П. – М.: Дивизион, 2007. – 352 с.

12. Начальная подготовка альпинистов. Часть 2. Методика обучения /под ред. Захарова П.П. – М.: Дивизион, 2007. – 256 с.
 13. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция – пешеходная»). – М.: «ФСТР», 2015. – 48 с.
 14. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин «дистанция – лыжная»). – М.: «ФСТР», 2015. – 49 с.
 15. Туризм спортивный в Москве и России [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://www.tmmoscow.ru/>, свободный. (Дата обращения 14.04.2020).
 16. Новосибирское отделение туристского спортивного союза России [Электронный ресурс]. –
Режим доступа: <http://no-tssr.ru/>, свободный. (Дата обращения 14.04.2020)
 17. Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>, свободный. (Дата обращения 14.04.2020).
- для родителей и детей:**
1. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов. – М.:, 2006. – 80 с.
 2. Бурцев, В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования/В.П. Бурцев. – М.: ФЦДЮТиК, 2007. – 120 с.
 3. Крайнева, И.Н. Узлы: простые, забавные, сложные. 152 модели на все случаи жизни. / И.Н. Крайнева. – СПб.: ИЧП «Кристалл», АОЗТ «Невский клуб», 2011. – 240 с.
 4. Крутецкая, В.А. Правила здоровья и оказание первой помощи/В.А. Крутецкая.– СПб.: Изд. Дом «Литера», 2008. – 64 с.
 5. Садчикова О.Г., Щербакова Ю.В., Зубанова С.Г. Занимательная география/О.Г. Садчикова, Ю.В. Щербакова, С.Г. Зубанова. – Ростов-на Дону: Феникс, 2006. – 252 с.

6. Новосибирское отделение туристского спортивного союза России
[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://no-tssr.ru/>, свободный. (Дата обращения 14.04.2020)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж участников правилам безопасности в туристском походе, экспедиции

Соблюдение правил безопасности - первое и главное требование к участнику похода, экспедиции.

Каждый участник ОБЯЗАН выполнять следующие правила безопасности:

1. Точно и немедленно выполнять все распоряжения руководителя.
2. Перед выходом на маршрут проверить исправность снаряжения.

Выходить на маршрут строго в той форме и с тем снаряжением, которое указано руководителем.

3. Топоры, пилы и другие колющие и режущие предметы упаковывать в чехлы и рюкзаки.

4. Во время переезда по железной дороге:

при приближении поезда не стоять у края платформы; на ходу поезда дверей не открывать, из вагона не высаживаться, в тамбурах не стоять; выходить из вагона только с разрешения руководителя; садиться в поезд и выходить из него на платформу только при полной остановке поезда.

5. Строго соблюдать правила дорожного движения: при движении вдоль дороги из строя не выходить; идти по левой стороне обочины навстречу движущемуся транспорту; при переходе дороги быть предельно внимательным, шоссе переходить шеренгой.

6. При движении находиться в составе группы.

7. О всякой замеченной опасности немедленно докладывать руководителю.

8. При необходимости длительной остановки - замыкающий обязан остановить всю группу.
9. Строго соблюдать правила страховки и самостраховки.
10. Потертости ног не допускать, о возникновении потертостей немедленно докладывать руководителю.
11. О малейших признаках заболеваний немедленно докладывать руководителю.
12. Строго соблюдать питьевой режим.
13. Купаться можно только с разрешения руководителя, в указанном им месте и в его присутствии.
14. Во время купания не нырять с мостков, лодок, обрывов, не купаться в сумерках и ночное время.
15. Свечи и спички в палатке без разрешения руководителя не зажигать.
16. Порубок живых деревьев не производить. При порубке сучьев под деревьями не стоять.
Тяжелых бревен и камней по одному не переносить.
17. На деревья без разрешения руководителя не залезать.
18. На привалах за территорию лагеря без разрешения руководителя не уходить.
19. В лесу горящих спичек не бросать, костров без присмотра не оставлять.
20. Аккуратно обращаться с огнем и кипятком. Ведра с горячей водой и пищей ставить у самого костра или далеко от костра в специально отведенном месте.
21. У костра дежурные должны иметь рукавицы, головной убор и одежду, полностью закрывающую тело.

22. Если участник случайно остался один, он должен прекратить движение и спокойно ждать, пока его найдут. Самому поиски не предпринимать, тепло одеться и, по возможности, развести костер.
23. В местах бывших военных действий боеприпасы и оружие не собирать.
24. При обнаружении оружия и боеприпасов немедленно сообщить об этом руководителю. Самим найденные вещи не трогать. О найденных боеприпасах необходимо сообщить в местные органы власти, милиции, военкоматы.

Организация походов для дошкольников

При разработке маршрута необходимо строго соблюдать нормативы расстояния, времени похода и вес рюкзака.

Таблица 1

Время года	Старшая группа	Подготовительная группа
Осеннее - зимний период	От 1 часа до 1,5 часа	От 1 часа до 1,5 часа
Весенне – летний период	От 1 часа до 3-х часов	От 2 часов до 3-х часов
Расстояние	До 5 км	До 8 км
Вес рюкзака	500 – 1000 гр.	1000 – 1500 гр.

Серьёзное внимание уделяется снаряжению. Снаряжение туриста делится на: личное (одежда, обувь, рюкзак, принадлежности для отдыха, сухой паёк), групповое (палатки, посуда, оборудование для организации стоянки – предметы коллективного пользования) и специальное (обусловленные спецификой вида похода и сложностью маршрута: шесты, канаты, средства передвижения – лыжи, санки), (табл. 2 – прилож.).

Таблица 2

Снаряжение туристов

Пеший	Лыжный
Маршрутная карта	Лыжи
Компас	Лыжные палки
Туристические знаки	Лыжная мазь

Палатки	Маршрутная карта
Рюкзаки	Компас
Котелок	Туристические знаки
Аптечка	Рюкзаки
Коврики	Аптечка
Сухой паёк	Сухой паёк
Фляжки, кружки	Термос с чаем
Салфетки	Салфетки
Атрибуты для игр	Атрибуты для игр

Содержание аптечки: вата, йод, 1% раствор марганца, сода пищевая, нашатырный спирт, бинт стерильный, бинт простой, зелёнка, настойка валерианы, жгут и шины, синтомициновая мазь, лейкопластырь, свинцовая вода.

Состояние ребёнка во многом определяет правильно выбранная одежда. Во избежание перегрева или переохлаждения одежда должна соответствовать сезону и погоде.

Таблица 3

Одежда туристов

Тёплый период	Холодный период
Спортивная майка	X\б майка или футболка
Шорты	X\б спортивный костюм
Кеды или кроссовки	Тёплый спортивный костюм

Носки	Тёплые ботинки или войлочные сапоги
Кепка или панама	Вязаная шерстяная шапка
На случай похолодания: спортивный костюм или ветровка	Куртка Варежки + запасные Х\б носки + шерстяные

Во избежание несчастного случая организаторы похода строго следуют **инструкции** по охране жизни и здоровья детей:

- Издаётся приказ о выходе детей за пределы учреждения (заведующая).
- Туристический поход с детьми проводится только после тщательного изучения маршрута.
- В состав взрослых участников похода должно входить не менее трёх человек.
- Количество детей не должно превышать 25 человек, а в лыжном сокращается до 15 человек.
- Одежда детей должна соответствовать сезону и погоде.
- Во время переходов в черте города строго соблюдать правила дорожного движения.
- Организаторы похода должны четко знать и выполнять свои обязанности во время похода и в ходе его подготовки.

Таблица 4

Структура похода

Пеший	Лыжный
Построение, первый переход	Построение

Подгоночный привал, второй переход	Переход до лыжни, лыжный ход
Промежуточный привал, третий переход	Длительный привал
Длительный привал	Построение, проверка готовности к возвращению
Сбор, построение	Лыжный ход
Первый переход, малый привал	Последний переход
Второй переход	Возвращение в учреждение
Возвращение в учреждение	

Туристическая прогулка, как правило, начинается с построения детей, осмотра снаряжения, одежды и обуви, проверки, всё ли необходимое взято. Детям сообщается цель похода – именно так мы называем для них туристическую прогулку. Обязательно стоит напомнить правила поведения в пути. При прохождении дистанции впереди идут более ослабленные дети: они регулируют темп. Сзади - физически более сильные дети: они не позволяют колонне растягиваться. Общий темп движения в походе зависит от уровня физической подготовленности детей и состояния их здоровья. Он должен быть таким, чтобы в конце похода дети ощущали приятную усталость, но не изнеможение. Через 4 – 10 мин проводится подгоночный привал. При необходимости дети могут снять лишнюю одежду, подогнать длину лямок рюкзачка и т. д. Во время пути можно организовать не сложные препятствия, используя физкультурное оборудование (пройди сквозь обручи, перепрыгни с «кочки» на «кочку» и т. д.) Необходимо следить за качеством передвижения: спина прямая, дыхание ровное. Следующий привал – промежуточный. Он делается через 15 – 20 мин после подгоночного. Цель его – дать детям возможность немного отдохнуть, понаблюдать, обменяться впечатлениями. В конце пути – большой привал. Организуется отдых, игры

спокойного характера: на равновесие, метание, спрыгивание, подпрыгивание, запускание воздушного змея, лазание по верёвкам, развлечения. Можно организовать сбор природного материала для гербария или поделок, которые они будут делать в детском саду. Затем дети отдыхают и едят. Летом на ковриках, зимой на санках, которые везёт взрослый, привязав их вереницей за собой. Затем проводится общий сбор, и дети возвращаются домой, причём через 10 – 15 мин после начала обратного пути, снова проводится промежуточный привал. На котором можно загадать детям загадки. По возвращении итоги не подводятся, так как дети устали, а пьют чай и отдыхают. А на следующий день проводится итоговая беседа, уточняют, что нового увидели и узнали дети. Предлагают им нарисовать, слепить, сделать поделки из природного материала и отразить свои впечатления о походе.

В зависимости от цели и задач туристические прогулки могут быть разного **вида**:

- ✓ *Спортивно – тренировочные*. Эта разновидность предполагает прохождение пешком или на лыжах более длительного маршрута.
- ✓ *Краеведческие* прогулки направлены на изучение особенности природного окружения родного края, они проводятся с целью экологического образования детей.
- ✓ *Развлекательные*. Проводятся в конце месяца, сезона, когда подводится некий итог проделанной работы.
- ✓ *Эстетико-романтические* прогулки направлены на решение преимущественно задач художественно – эстетического воспитания. Например, прогулка - пленэр может быть проведена в весеннее - летний и осенний период.

Туристическая маркировка

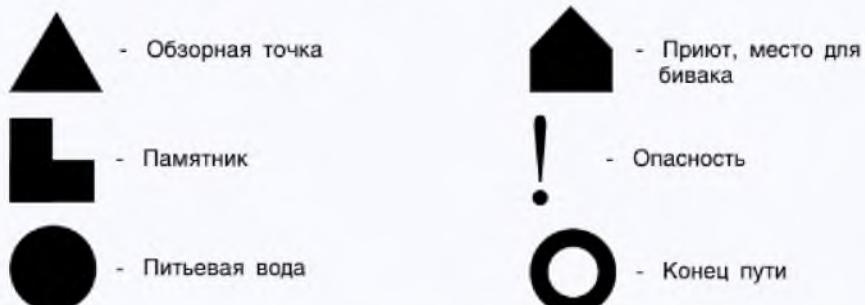
Туристская маркировка - это система специальных условных обозначений, которые наносятся на местные предметы для разметки маршрутов. Маркировка включает различные виды указателей, которые в своих символах, форме, цвете и буквенно-цифровом коде несут необходимую для туриста информацию и помогают ориентироваться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



Упрощенная туристская маркировка



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;

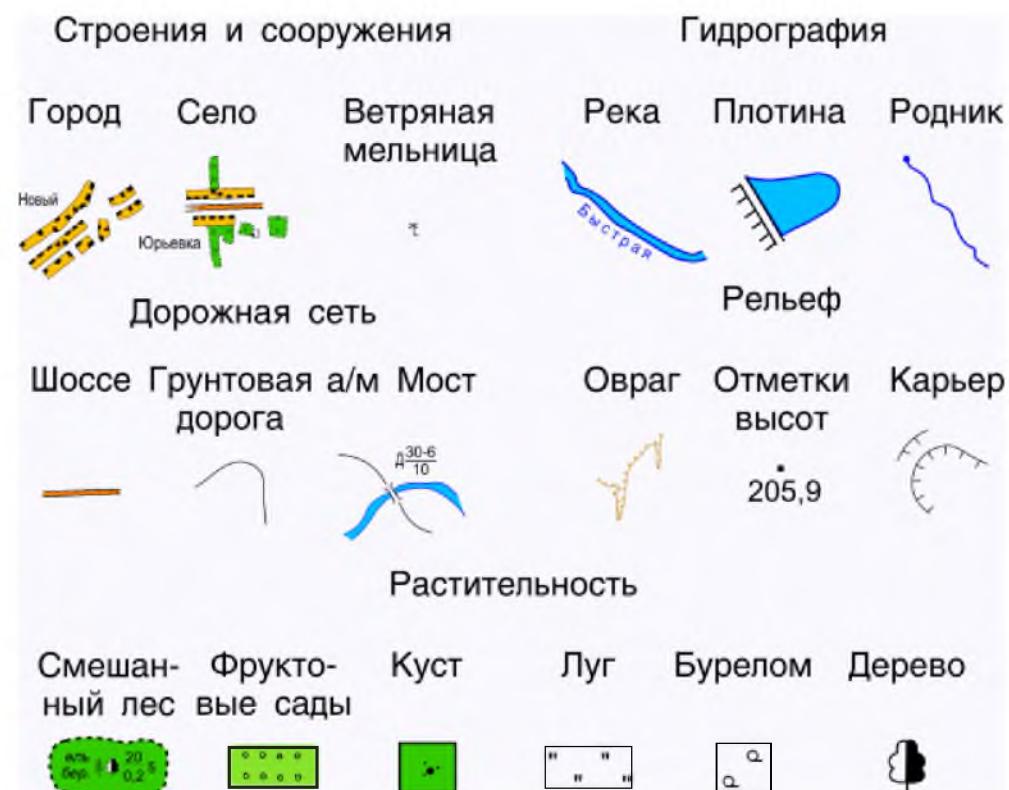
Дорожная сеть;

Гидрография;

Растительность;

Рельеф.

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

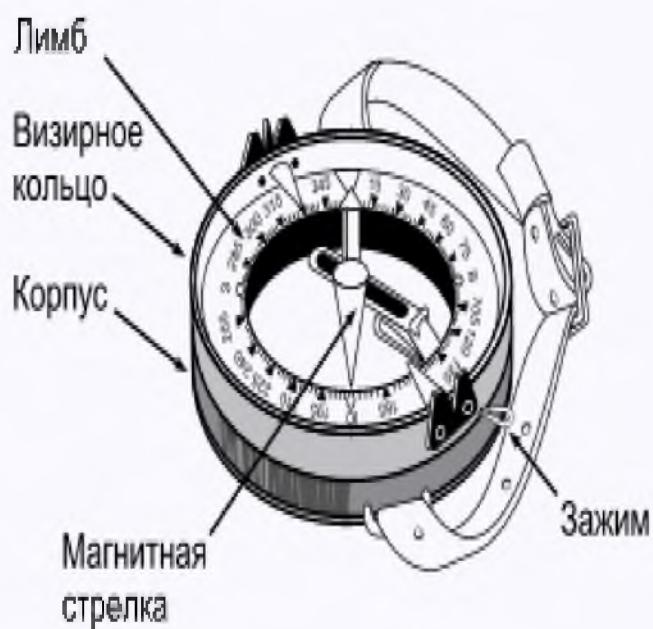


Определение сторон горизонта по компасу

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

Наиболее часто используется **компас Андрианова**.

Компас Андрианова



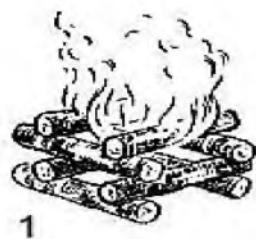
Ориентирование по солнцу

В солнечный полдень ваша тень покажет направление на север



Основные виды костров

1) «Колодец».



Два полена кладут на угли параллельно, на некотором 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

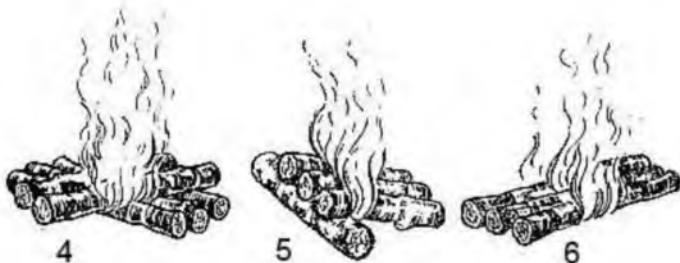
одновременно, тогда «шалашик» не подходит. Тут лучше воспользоваться каким-нибудь другим видом костра, хотя бы тем же «колодцем».

3) «Звезда».



Поленья укладывают на груду 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) 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.

5) «Три бревна».



7

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 развернуть 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,

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.

Мониторинг физической подготовленности детей

Основы физической подготовки юных туристов

1. Развитие силы:

- ✓ с сопротивлением партнера (упражнения в парах);
- ✓ с преодолением веса предметов (детские штанги, гантели, набивные мячи, мешочки с песком);
- ✓ с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый бинт);
- ✓ с сопротивлением внешней среды (бег по траве, песку, воде, в горку, по пересеченной местности, по снегу);
- ✓ с преодолением веса собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, лазание по канату, поднимание туловища или ног, выпрыгивание вверх, приседание, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах).

Задачи силовой подготовки

- ✓ наибольшее внимание уделять развитию мышц живота и спины;
- ✓ чередовать упражнения, способствующие развитию силы различных групп мышц;
- ✓ начинать с упражнений, развивающих более мелкие группы мышц;
- ✓ регулировать нагрузку, сопротивления, амплитуду повторений.

Упражнения тренировочного занятия.

2. Развитие ловкости.

Задача: совершенствовать координацию движений.

Средства: игры - мини - футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, ловушки.

3. Развитие выносливости - одно из важнейших качеств туриста.

Средства развития выносливости: ходьба, кроссовый бег, прыжки, ориентирование, плавание, спортивные и подвижные игры, аэробика.

Для определения развития физических качеств у старших дошкольников используется компьютерная тест-программа «Физкультурный паспорт», разработанная Всероссийским НИИ физической культуры и спорта Центра ОМОФВ Департамента образования г. Москвы, которая включает в себя 6 видов испытаний (тестов), определяющие развитие физических качеств дошкольников:

- ✓ подтягивание, вис на перекладине – определение силовой и статической выносливости, силы мышц верхнего плечевого пояса;
- ✓ прыжок в длину с места – определение динамической силы;
- ✓ подъем туловища – определение скоростно-силовой выносливости;
- ✓ наклон, вперед сидя – определение гибкости, измеряя подвижность в позвоночнике и тазобедренных суставах, состояние связочно-мышечного аппарата;
- ✓ челночный бег 3*10м – определение быстроты и ловкости;
- ✓ бег на 30м – определение общей выносливости.

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.