

государственное бюджетное образовательное учреждение
Самарской области средней общеобразовательной школы №5
имени Героя Советского Союза В.Ф. Кравченко
городского округа Сызрань Самарской области структурного подразделения,
реализующее общеобразовательные программы
дошкольного образования «Детский сад №1»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности «Юный турист» для детей 6-7 лет

Разработчик: Пальцева Н.Г.
инструктор по физической культуре
СП «Детский сад №1» ГБОУ СОШ №5 г. Сызрани

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

На сегодняшний день проблема ценностного отношения дошкольников к своему здоровью рассматривается как одна из первостепенных и наиболее значимых. Именно дошкольный возраст является первой ступенью формирования у ребёнка навыков сохранения и укрепления своего здоровья. Необходимость поиска эффективных путей сохранения здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни у детей, приобретает первостепенную социальную значимость.

Детский сад выполняет социальный заказ государства на всестороннее развитие ребёнка и сохранение его здоровья в том числе, но без совместных усилий родителей и педагогов задача сохранения здоровья и полноценного физического развития не может быть решена в полном объёме. Помимо недостатков физического здоровья дошкольников на первый план выходит и эмоциональное неблагополучие многих детей, дефицит общения с близкими людьми. Забота о здоровом образе жизни – основа хорошего физического и нравственного самочувствия, укрепление которого возможно только путём комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов, в тесном сотрудничестве с семьёй. Я считаю, что одной из эффективных форм взаимодействия с семьёй является детский туризм, который естественным образом сплачивает взрослых и детей. Участие родителей в прогулках – походах, в туристических соревнованиях, а также в подготовке к ним помогают приобщать родителей и детей к активному и здоровому образу жизни.

Вследствие этого на основе изученной методической литературе по туристической деятельности в дошкольных учреждениях мной была разработана программа дополнительного образования туристско-краеведческой направленности «Юный турист».

В соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования программа дополнительного образования «Юный турист» охватывает образовательную область физическое развитие.

Программа направлена на формирование ответственного отношения к своему здоровью, содействует укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию детей; приучает детей наиболее экономно применять навыки в ходьбе, беге, прыжках в различных условиях. Способствует воспитанию ловкости, выносливости, ориентированию в пространстве. Практические опыты с природным материалом повышают образовательную мотивацию, формируют познавательный интерес, позволяют ребёнку активно участвовать в исследовательской деятельности. Решение проблемных ситуаций, разнообразные практические упражнения, ориентировка по картам, схемам, помогают активизировать мыслительную деятельность дошкольника, а также формируют умение получать информацию, сравнивать и обобщать её, нестандартно мыслить и самостоятельно делать выводы. Морально – волевая и физическая подготовка помогает детям адаптироваться к конкретным социальным условиям, в различных жизненных ситуациях

вести себя уверенно и спокойно, опираясь на свой личный опыт, полученный на занятиях и в походах, а также приучает не бояться трудностей. Общение с взрослыми и другими детьми способствует приобретению коммуникативных навыков. В программе особый акцент делается на нравственный аспект: развитие представлений о самоценности природы, эмоциональному положительному отношению к ней, выработке первых навыков экологически грамотного и безопасного поведения в природе и в быту.

Образовательная деятельность по программе осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, двигательной, познавательно-исследовательской, продуктивной, чтения) в совместной деятельности взрослого и детей; самостоятельной деятельности детей; в адекватных возрасту формах работы с детьми. Большинство игр – опытов связано с решением проблемных ситуаций, изучаемый предмет или явление рассматриваются с нескольких сторон. Творческие задания, викторины, кроссворды помогают детям осмыслить полученные знания и передать своё чувственное отношение к природным объектам. Для проявления творчества и реализации личного опыта детям предлагаются сказочные виртуальные путешествия и экскурсии (для этого используется интерактивная доска). Дидактические игры способствуют ознакомлению с растительным и животным миром Среднего Поволжья. Подвижным играм с туристической тематикой, представленным в данной программе, присущи изменяющиеся условия. Большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных на выносливость, силу, гибкость. Также в играх совершенствуются чувства мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции различных анализаторов. Познавательно-исследовательская деятельность способствует развитию мышления.

Методика проведения образовательной деятельности не предполагает прямого обучения, а подразумевает создание ситуаций, в которых дошкольники получают сведения не в готовом виде, а самостоятельно, путём экспериментирования, находя другие информационные источники (вопросы родителям, книги, интернет и др.). Работа строится последовательно, постепенно, учитывая особенности и способности каждого ребенка, уровень его развития, имеющихся у него запаса знаний, умений и навыков. Теоретические знания поддерживаются на практике. Используются игры в таких формах, при которых сохраняются и синтезируются элементы познавательного, учебного, игрового общения.

Особенность Программы дополнительного образования «Юный турист» - гармоничное развитие дошкольников. Формирование потребности у детей в двигательной активности. Развитие познавательного интереса детей, желание научиться новому, приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, воспитание ценностного отношения к

собственному здоровью и способствованию заложению основ здорового образа жизни детей и их родителей.

После каждой образовательной деятельности по программе я вижу результаты своего труда: дети постепенно овладевают нормами безопасного поведения в природе и быту. Получая представления о ценности здорового образа жизни и овладевая навыками оказания первой медицинской помощи, внимательнее относятся к правилам личной гигиены и безопасности. Всё более сформированными становятся умения и навыки детей в различных видах деятельности, связанных с туризмом. Движения детей становятся более координированными и чёткими. Дети самостоятельно с творческим подходом организуют подвижные игры, придумывают свои варианты игр. Они легче договариваются друг с другом, проявляя внимательность и терпение. Устраивая спортивные праздники и развлечения с участием родителей, я вижу, сколько радости приносят детям и их родителям такие совместные мероприятия. На информационных стендах для родителей размещаются информационные листы с советами родителям по закаливанию, питанию, прогулках с детьми, фотографии с туристических совместных походов, спортивных праздников и развлечений, сведения о достижениях детей. И как итог нашей совместной работы, один раз в сезон мы организуем походы – прогулки с родителями на небольшие расстояния, а летом в конце учебного года мы организуем поход с родителями с выездом за город, где дети демонстрируют все умения и навыки, приобретенные за год.

Итоговый мониторинг достижений планируемых результатов позволяет сделать вывод об эффективности программы дополнительного образования.

Программа дополнительного образования «Юный турист» помогает решать наиважнейшие задачи сохранения здоровья детей. Результатом работы с детьми по данной программе служит осознанно ценностное отношение к своему здоровью; способность детей к реализации полученных двигательных умений и навыков; знания правил безопасного поведения; а так же проявление положительных моральных качеств в отношениях со сверстниками и взрослыми.

а) Задачи реализации общеобразовательной программы- образовательной программы дошкольного образования туристско – краеведческой направленности «Юный турист» для детей 6 - 7 лет (далее Программа)

1. Иметь представление:

- туризм, виды туристических походов, снаряжения для похода.
- окружающий мир природы; растения и животные Среднего Поволжья, экологические связи между природой и деятельностью человека.
- влияние физических упражнений на функциональные возможности

организма;

2. Знать:

- правила безопасности для человека и окружающего мира и способы безопасного поведения в конкретных случаях.
- правила оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях.

3. Уметь:

- сохранять и поддерживать здоровый образ жизни, осознанно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих,
- устанавливать партнёрские отношения с членами группы, свободные отношения с взрослыми и детьми,
- владеть двигательными умениями и навыками и применять их на практике,
- планировать свою деятельность, находить выход в сложных ситуациях,
- ориентироваться на местности по плану, с помощью условных знаков, составлять безопасный маршрут,
- осознавать, находить, делать логические выводы творчески преобразовывать информацию, усваивать и применять её в повседневной жизни.

б) принципы и подходы к формированию Программы

В основу Программы заложены основные принципы:

1. Принцип интеграции разных образовательных областей на основе тематического планирования образовательной деятельности;

2. Принцип научности;

3. Принцип доступности;

4. Принцип динамичности;

5. Принцип системности знаний;

6. Принцип активности и самостоятельности;

7. Принцип выбора в творческом взаимодействии взрослого и ребёнка при решении данной темы без каких-либо определённых и обязательных ограничений.

При реализации рабочей программы используются здоровьесберегающие технологии:

1. Игровое обучение в процессе организации различных видов детской деятельности (двигательной, игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской,);

2. Педагогика сотрудничества: совместная работа детей с педагогом, самостоятельной творческой деятельности дошкольников, а также при содержательном взаимодействии с семьями воспитанников. Участие родителей в прогулках – походах, в туристических соревнованиях, а также в подготовке к ним помогают приобщать родителей и детей к активному и здоровому образу жизни. Семья и дошкольное образовательное учреждение – два важных института социализации детей. Ни одна даже самая лучшая программа не может дать полноценного результата, если она не решается совместно с семьёй, если в дошкольном учреждении не создано единое

сообщество «семья – дети – педагоги», для которых характерны взаимопомощь, содействие друг другу, учёт возможностей и интересов каждого. Поэтому программа предусматривает создание единого пространства «семья – детский сад», в котором созданы условия для саморазвития всех субъектов образовательного процесса.

3. Личностно-ориентированный поход: программа ориентирует воспитанников на творчество, самостоятельность в поисках композиционных решений в выборе способов приготовления дизайнерских изделий;

4. Креативность: используются разнообразные формы творческой организации (экскурсии, экспериментально-творческие задания, игры-векторины, игры-путешествия);

5. Безопасность предметно-пространственной среды.

Программа предусматривает мониторинг достижения детьми результатов освоения рабочей программы «Юный турист». В соответствии с Федеральными Государственными Образовательными Стандартами дошкольного образования участие ребёнка в психолого-педагогической диагностике (мониторинге) допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

1.2.1. Способы определения результативности освоения Программы

Целевые ориентиры реализации Программы «Юный турист»

Целевые ориентиры по Программе «Юный турист» не подлежат непосредственной оценке и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки воспитанников.

- **предварительного:** в начале обучения, по программе, проводится анкетирование дошкольников;

- **текущего:** Сезонные прогулки - походы; межквартальные соревнования по детскому туризму, открытые мероприятия с родителями; самостоятельное творческое применение приобретённых навыков.

- **итогового:** Туристический поход с участием родителей

Показателями качества воспитательной работы с воспитанниками являются следующие критерии:

- микроклимат в детском объединении;

- взаимодействие с родителями.

Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса по рабочей программе «Юный турист» на личность воспитуемого будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами анкетирования, опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями.

1.2.2. Формы контроля за усвоением учебного материала

Месяц	Формы проведения	Задачи
Октябрь.	Беседа с детьми (анкетирование)	Уточнить знания теоретического материала.
Ноябрь.	Прогулка - поход	Выявить навыки самостоятельной организации подвижных игр, составления собственных вариантов игр
Декабрь.	Соревнование по детскому туризму	Выявить умение самостоятельно добывать информацию, обобщать факты и систематизировать материал.
Январь.	Прогулка - поход	Уточнить уровень сформированности знаний и практических умений по туристско – краеведческой деятельности.
Февраль.	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Выяснить уровень взаимоотношений между всеми участниками образовательного процесса.
Март.	Игры – задания по спортивному ориентированию	Выявить умение владеть техникой спортивного туризма, ориентирования на местности и самостоятельного составления маршрутов Выявить умение детей выполнять работу по эскизам, чертежам, схемам, рисункам.
Апрель.	Соревнование по детскому туризму	Выявить уровень умений оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему, классифицировать съедобные и ядовитые растения, грибы, ягоды, объяснить природные явления.
Май.	Поход с родителями	Выявить знания детей о здоровом образе жизни, о правилах безопасного поведения на природе. Об охране растений и животных. Выявить умения владеть

		общепринятыми нормами и правилами взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.
В течение года.	Наблюдения за детьми.	Выявить практические умения детей Выявить знания детей о здоровом образе жизни

1.2.3. Ожидаемые результаты

- Знать представителей растительного и животного мира Среднего Поволжья. Иметь представление о тесных экологических связях между деятельностью человека и окружающей среды.
- Знать правила безопасности во время нахождения на природе и правила оказания первой медицинской помощи.
- Уметь правильно подбирать снаряжение для походов в зависимости от вида похода.
- Уметь составлять маршрут похода, ориентироваться на местности, пользоваться схематическими изображениями.
- Уметь легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп, выполнять элементы подвижных игр, передвигаться на лыжах переменным скользящим шагом.
- Уметь самостоятельно находить способы решения сложных ситуационных задач и применять навыки безопасного выхода из них.
- Уметь выстраивать бесконфликтные взаимоотношения со сверстниками и взрослыми: стремиться к взаимодействию с ними.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания

2.1.1. Тематический план

Раздел	Тема	Количество часов
1. Люди – путешественники;	Презентация: «Турист». Беседа-рассуждение: «Для чего люди путешествуют» Дидактическая игра: «Покорители вершин»	2ч

	<p>Подвижная игра: «по горам, по долам» Общефизическая подготовка</p>	
2. Каким должен быть турист.	<p>Беседа: «Настоящие туристы – это кто?» Кроссворд «Виды спорта» Игровые упражнения «Через ручей с поклажей», «Кто самый меткий» Подвижная игра: «Передал, садись!» Общефизическая подготовка.</p>	2ч
3. Правила поведения на природе.	<p>Беседа – рассуждение «Можно и нельзя» Дидактическая игра: «Запрещающие знаки» Творческая игра «Угадай без слов». Игровые упражнения «С кочки на кочку», «Собери не пропусти» Общефизическая подготовка.</p>	2ч
4. Маршрут.	<p>Беседа «Что такое маршрут» Игровое упражнение: «Составь маршрут», Игровое упражнение «Найди предмет по плану» Подвижная игра «Стороны света» Игровое упражнение «Угадай, сколько шагов» Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» Общефизическая подготовка.</p>	2ч
5. Собираясь в путь.	<p>Деловая игра «Собираемся в поход» Дидактическая игра «Что здесь лишнее» Игры – эстафеты «Бег с передачей рюкзака», «Чье звено быстрее соберётся», «Преодолей препятствия» Общефизическая подготовка.</p>	1ч
6. Походы бывают разными. Пешие походы. Походы на транспорте Походы на короткие и дальние расстояния.	<p>Беседа: «А походы бывают разные» Игра – рассуждение «Узнай по описанию» Игра «Через мост с поклажей» Игра «Стороны света»</p>	2ч

	Игра «По извилистой лыжне», Игровое упражнение «Кто быстрее оденет лыжи» Общефизическая подготовка.	
7. Первая медицинская помощь при переломах, ушибах, солнечном ударе, обморожении, помощь утопающему. Аптечка. (совместно с медсестрой)	Практические упражнения на оказание первой медицинской помощи Игра «Собери аптечку» Игровая ситуация «Скорая помощь» Дидактическая игра «Зелёная аптека». Общефизическая подготовка	4ч
8. Преодолей себя. Преодоление страха; Не бери с собой лень; Упрямство это хорошо и плохо; Если друг оказался вдруг... (совместно с психологом)	Беседа о страхах Беседа о лени Беседа об упрямстве Беседа о дружбе Игра «Повтори движение» Игра «Неваляшка», Игра «Замри» Игра «Чай, чай, выручай!» Упражнения на дыхание: «Нырни, вынырни», «Ёжик» Общефизическая подготовка	4ч
9. Неживая природа: солнце, воздух, вода, почва.	Опыт – игра «Солнышко здоровье дарит» Опыт «Где есть воздух?» Опыт «Ходит капелька по кругу» Опыт – игра «Что растёт на грядке» Подвижная игра «Горячо, тепло, холодно» Подвижная игра «Найди пару» Общефизическая подготовка	4ч
10. Растительный мир Самарской области	Игра викторина: «Что? Где? Когда?» Дидактическая игра: «С какого дерева лист» Кроссворд «Угадай по описанию» Игра – эстафета: «Собери хворост для костра» Общефизическая подготовка	1ч

11.Животный мир Самарской области.	Игра – викторина: «Клуб знатоков живой природы» Дидактическая игра: «Чей домик?» Игра «Капризные лягушки» Общефизическая подготовка.	1ч
12.Я и природа.	Беседа «Посмотрите, это Я» Беседа «Наши маленькие помощники» Беседа «Из чего мы состоим» Беседа «Я расту» Беседа «Если хочешь быть здоров» Игра – рассуждение: «Запрещающие знаки» Общефизическая подготовка	3ч

2.1.2.Содержание курса

РАЗДЕЛ 1. Люди – путешественники называются туристами. Каждый из нас эти слова понимает по-своему, и, у каждого своя и цель для путешествий. Одни люди не жалеют никаких денег для путешествий, а другие наоборот стараются потратить как можно меньше. Смотря, какие цели, ставит перед собой турист и появилась разные виды туризма.

Есть туристы - отдыхающие. Такие туристы обычно покупают путевку в дома отдыха и санатории. У таких отдыхающих, дни расписаны по часам, питание по времени, поездки по экскурсиям, организованные мероприятия и т.д. Но есть совсем другой тип путешественников - это турист спортсмен. Это совсем непритворный и выносливый тип путешественников, могут жить в очень простых условиях, без удобств. Их главная цель - это как можно больше испытаний. Их любимые места - горы, скалы, волны и т.д.

А к какому типу туристов вы бы хотели относиться?

РАЗДЕЛ 2. Каким должен быть турист. Турист не должен забывать, что он выбрал активный вид отдыха, должен быть готов к путешествию, походным условиям и разной погоде, уважать участников похода и обязан выполнять команды проводника. Участники предстоящего похода должны правильно оценивать свои силы с вероятными трудностями, чтобы уберечь себя от перегрузок. Неправильная самооценка человека могут привести к утомлению, ссоре с группой, сходу с маршрута, а то и к более тяжелым последствиям. Это относится не только к новичкам, но и к опытным туристам. Однако сами по себе знания о возможных трудностях не самое главное. Не менее важны навыки и умения, которые могут быть приобретены только на тренировках, занимаясь спортом и физкультурой. А более важным оказывается способность сохранить стойкость и душевное равновесие, оптимизм, настроить себя и товарищей на преодоление трудностей.

РАЗДЕЛ 3. Правила поведения на природе. Когда мы выезжаем на природу, очень важно, чтобы во время отдыха за городом не произошли неприятности, которые причинили бы вред нашему здоровью.

Нужно постараться запомнить нехитрые правила, соблюдать которые совсем несложно.

- Растениями и цветами можно любоваться, но ни в коем случае нельзя срывать и тем более брать в рот незнакомые растения. Некоторые растения, если взять их в руки, вызывают сильное раздражение кожи, которое может длиться несколько недель. Есть и ядовитые растения, яд которых не менее опасен, чем змеиный.

- С грибами, найденными в лесу, тоже нужно быть очень осторожным. Сбирать только известные грибы и обязательно показать собранные грибы взрослому, который в них разбирается. Не трогать поганки: они очень ядовиты.

- Не пить сырую воду из какого бы то ни было водоёма: реки, озера или ручья.

- Для защиты от укусов насекомых (клещей, ос, пчёл, комаров), отправляясь на прогулку в лес, надеть длинные брюки, рубашку с длинными рукавами и обязательно головной убор. Открытые участки тела намазать средством, отпугивающим насекомых.

- ночуя в палатке, позаботиться о сетке, защищающей от комаров, и средствах, отпугивающих насекомых.

- В жаркую погоду нельзя долгое время находиться на солнце без одежды, головного убора и солнцезащитных очков — можно получить тепловой удар или солнечные ожоги. Никогда не смотреть прямо на солнце даже в течение короткого времени — от этого может ухудшиться зрение.

Во время походов и загородных прогулок нельзя причинять вред природе.

- Разведя костёр, не забыть потушить огонь, когда нужно будет уходить, чтобы не разгорелся лесной пожар. Костёр обязательно нужно залить водой или засыпать песком.

- Не ломать деревья, не разорять птичьих гнёзд — не нарушать красоту и гармонию природы.

- Не оставлять после себя мусор! На полянке, которая завалена бумажными обёртками, целлофановыми пакетами, пластиковыми коробками и бутылками, уже никому не захочется остановиться. Мусор, который нельзя сжечь (стеклянные бутылки, железные консервные банки), необходимо забрать с собой, чтобы выбросить в предназначенном для этого месте.

РАЗДЕЛ 4 Туристский маршрут — путь перемещения туристов, с посещением исторических и природных памятников, а также других мест, например, мест остановок на привал. И начинать следует с выбора места путешествия. Линия маршрута, разработанная по карте района похода, состоит из: пункта старта, ориентиров переходов, мест туристских привалов, остановок и финиша. Определяется необходимое расстояние маршрута, сколько по времени будет продолжаться поход. Определяются места биваков

(остановок) и больших привалов, которые должны быть безопасными для здоровья туристов. Существуют такие виды маршрутов: линейный (одной линией), кольцевой(в виде кольца). Линейный маршрут имеет различные далеко расположенные друг от друга, старт и финиш. Кольцевой маршрут - это когда старт и финиш находятся в одном месте.

РАЗДЕЛ 5. Собираясь в путь. Что брать с собой в поход? Нужно помнить, что все необходимое для похода придётся нести на себе, а в походе даже банка консервов становится тяжёлым грузом. Поэтому так важно не брать лишних вещей, но иметь с собой все необходимое. В рюкзаке должны быть такие вещи: необходимая в походе одежда, продукты питания, аптечка, индивидуальная посуда и предметы, палатка, котелок, фляга. Некоторые крайне необходимые «мелочи»: нож, топор, карту и компас берёт старший группы, сухой спирт для разжигания костра в дождь, целлофановую пленку, фонарик с комплектом запасных батареек. В длительном походе лучше иметь три котелка на группу, чтобы сразу готовить первое, второе и чай. Хорошо, если котелки входят один в другой, тогда эта посуда занимает немного места. Две-три запасные коробки спичек нужно упаковать в полиэтиленовый пакет, обтянуть резинкой – чтобы не намокли. Основная обувь для похода – кроссовки или ботинки – должны шнуроваться, иметь надежную крепкую подошву. Обувь не должна быть тесной и должна быть разношенной. больше нужно взять носков с собой. Надо иметь также две-три футболки или тенниски, одну желательнo с длинными рукавами, легкие брюки и шорты для дневного хождения, обязательно куртку-ветровку, сменное белье (оно после стирки сохнет быстрее, чем носки, особенно на теле). Незаменимая вещь – полиэтиленовая накидка от дождя. Она нужна для того, чтобы защитить от влаги рюкзак, где хранится сухая одежда и еда. Обязательно взять с собой аптечку. Положить в рюкзак мыло, зубную пасту. Все это тщательно и плотно упаковывают в рюкзак: сменную обувь и консервы на дно, дальше спальник, одежда, остальная еда, другие вещи. Хлеб сверху. Под верхом должна быть также куртка, в карманах рюкзака накидка. Обязательно бутылка напитка (можно охлажденный чай). «А теперь попрыгаем» – если ничего не звенит и не колотится – можно отправляться. Надеваем головной убор на голову – и в путь.

РАЗДЕЛ 6. Туристические походы, как один из видов отдыха, бывают разными по видам, продолжительности и сложности.

Пешеходный. Этот вид туризма понятен из своего названия. Надевают на плечи рюкзак, и передвигаются пешком "на своих двоих".

2. Лыжный. Примерно то- же самое, что и первый вид. Правда есть и различие, на ноги одевают лыжи. Такой вид туризма возможен только зимой при не очень низкой температуре воздуха.

3. Горный. Примерно то - же самое, что и пеший вид туризма. Правда есть и различие, передвижение происходит в горной местности. Разница только в

препятствиях. В пешеходном походе это переправы, болота, растительность, движение без троп и т.п. В горном походе главное препятствие - перевал.

Что такое перевал? Это когда две долины (не только рек, но и ручьев) разделяет хребет (горная вершина), а точка на хребте, через которую проходит самый простой маршрут и называется перевалом. Некоторые путают горный туризм с альпинизмом. Это разные виды спорта.

Горный туризм - это путешествие со всем, с чем путешествуют туристы от старта до финиша по маршруту через перевалы, и, случается, через горные вершины.

Альпинизм - это восхождение налегке на вершину, спуск в лагерь, отдых и на следующую вершину. А между выходами отдых в альплагере или гостинице.

Скалолазание - это лазанье по скальной стене.

4.Водный. Этот вид туризма сразу разделяется на 3. Первый - байдарка. Одноместная байдарка называется - каяк. Второй - надувные суда. К надувным судам относятся катамараны, надувные лодки и плоты. Третий - парусные суда.

5.Велосипедный. Турист на велосипеде проходит весь поход.

6. Автомобильный и мотоциклетный. Туристы весь поход проходят на автомобилях.

7. Спелео. Это походы по пещерам. Пещеры бывают горизонтальные, вертикальные.

Самое интересное, что альпинизм и скалолазание "туризмом" не являются, а спелеопоход - является. Походы ещё различаются по длительности маршрута. Бывают на длинные и короткие расстояния.

РАЗДЕЛ 7. Первая медицинская помощь. Угроза для здоровья человека может возникнуть из-за несчастного случая или отравления. Именно в таких случаях больному необходимо **оказать первую помощь**. Первая помощь - это срочные действия спасения жизни человека, которые необходимо провести на месте происшествия до прибытия медработника скорой помощи или доставки пострадавшего в лечебное учреждение. Чаще всего первую помощь оказывает не врач, а простой человек, оказавшийся рядом.
Раны. Кожу вокруг раны продезинфицировать раствором для дезинфекций (например, зелёной), наложить чистую бинтовую повязку и вызвать скорую помощь (номер телефона 03).

Переломы. Придать неподвижное положение, месту перелома, наложив шину (например, доску или крепкую, прямую палку) и крепко прибинтовав её к повреждённой конечности. Наложить на место перелома холод и дать пострадавшему обезболивающее лекарство, вызвать скорую помощь.

Обморожение. Пострадавшего поместить в тёплое помещение, дать горячий

чай, растереть обмороженное место. Обмороженную конечность поместить в воду комнатной температуры, наложить утепляющую повязку.

Пищевые отравления. Дать пострадавшему выпить два литра воды и вызвать рвоту, дать активированный уголь, вызвать скорую помощь.

Ожоги. Охладить обожженную поверхность холодной водой, наложить на место ожога чистую повязку, дать пострадавшему обезболивающее лекарство.

Утопление. Удалить из желудка и дыхательных путей пострадавшего воду, положив его на живот так, чтобы голова и ноги свешивались вниз, несколько раз плавно надавить на его спину. Непрямым массажем сердца и искусственным дыханием привести пострадавшего в сознание. Вызвать скорую помощь.

Обморок. Уложить пострадавшего на ровную поверхность, дать доступ свежему воздуху, сбрызнуть лицо прохладной водой или протереть влажным полотенцем, поднести к носу вату, смоченную нашатырным спиртом.

Походная аптечка. Обычно, содержание походной аптечки небольшое. Это бинт, вата, йод, перекись водорода, анальгин, марганцовка. А так же обезболивающее средство при ушибах, растяжениях. Может потребоваться эластичный бинт или плотная ткань для повязки.

РАЗДЕЛ 8. Преодолей себя.

Преодоление страха. Бояться - совершенно естественно и нормально. Страх помогает нам избежать опасностей. Поэтому не стыдно, свои страхи нужно принять. Верьте в себя, не сдаваться, не опускать руки.

Не бери с собой лень. Нужно стараться не придумывать не выполнимых дел, учитывать усталость, настрой, время суток. Все получится у тех, кто дойдет до того момента, когда труд будет приносить радость и войдет в хорошем смысле в привычку.

Упрямство это хорошо и плохо. Это очень хорошо, если это способ продемонстрировать свое желание думать самостоятельно и отстаивать свои убеждения. И если упрямый ребенок решил узнать, как что-то устроено или как собрать конструктор, он будет очень целеустремленным в своем желании и будет бороться за свою идею. Когда же упрямство плохо? Когда ребенок постоянно спорит с взрослыми и другими детьми. Когда у ребёнка постоянные разногласия со всеми из-за каждой мелочи. Если он не слушая взрослых, подвергает свою жизнь опасности (например: не даёт маме руку при переходе через улицу).

Если друг оказался вдруг...

Дружба – это величайшая ценность, клад и подарок судьбы. Дружба всегда помогает и в учебе и в работе и в жизни в целом. Благодаря ей, человек становится лучше, добрее и духом сильнее. Поэтому, иметь хорошего друга –

это огромное благо, без которого человеку прожить невозможно. Что такое «дружить»?! – Это желание добровольно делиться с другим человеком тем, что является для тебя очень важным: время, тайны, ощущения, чувства и пр. Это может быть желание позволить другому человеку участвовать в том, что для тебя важно, близко и дорого. Другом можно назвать того человека, который без слов понимает, что с тобой происходит. Дружеские отношения могут быть очень разными.

РАЗДЕЛ 9. Неживая природа: солнце, воздух, вода, почва.

Солнце. Современная наука установила, что все движения, совершаемые на Земле, и вся земная жизнь полностью зависят от Солнца, точнее, от той энергии, которая несётся к нам в лучах Солнца. Земля окружена газообразной атмосферой. Нагревая её, Солнце вызывает в ней разнообразные движения. От этого происходит ветер. На поверхности морей и океанов Солнце вызывает испарение. Энергия его лучей поднимает массы воды в виде паров в воздух. Охладившись и сгустившись, они падают обратно в виде дождя и снега. Под действием солнечных лучей на Земле устанавливается круговорот воды. Большая часть выпавшей воды стекает обратно в океаны, моря и озёра. Лучи Солнца поддерживают существование растительного мира. Растения получают углерод из воздуха, поглощая углекислоту и разлагая её на кислород и углерод, расходуя для этого энергию, получаемую от лучей Солнца. В зелёных листьях растений содержатся зёрна хлорофилла, в них-то и происходит поглощение солнечных лучей, так что каждое хлорофильное зерно представляет собой маленькую фабрику, где солнечные лучи отделяют в углекислоте углерод от кислорода. Поэтому каждое растение представляет собой склад солнечной энергии.

Под солнцем наш организм получает щедрую порцию витамина D, который не так-то просто заменить и получить в других продуктах, в этом плане солнечные лучи становятся, чуть ли не уникальным его источником. Витамин D очень полезен нашему организму, поскольку помогает усвоению множества минеральных веществ, в частности кальция и фосфор без участия витамина D не смогут усваиваться, и из-за этого может страдать состояние костей и зубов, ведь все знают, какое важное влияние кальций оказывает на крепость костной ткани. Так же витамин D укрепляет иммунитет, благотворно влияет на мышцы, улучшает состояние кожи.

Воздух. Атмосфера – газовая оболочка Земли, именно благодаря атмосфере стало возможным зарождение и дальнейшее развитие жизни на нашей планете. Значение атмосферы для Земли огромно – исчезнет атмосфера, исчезнет планета. Атмосферный воздух является источником дыхания человека, животных и растительности, без воздуха не будет гореть огонь. Воздух также среда, в которую выбрасываются отходы жизнедеятельности человека, высших и низших животных и растений. Значение атмосферы в природе и жизни человека огромно.

- За счет газообразной оболочки поверхность планеты не нагревается днем и не остывает резко ночью.

- Атмосфера защищает Землю от метеоритов, немалое количество которых сгорает, не долетая до поверхности планеты.
- Озоновый экран (озоносфера) защищает человечество от избыточных ультрафиолетовых излучений, огромная доза которых губительна для организма;
- Кислород, содержащийся в атмосфере, необходим всем живым организмам для дыхания.
- Среда для распространения звука;
- Определение светового режима (наступил день или ночь);

Вода. Уже давно известно, что вода играет важнейшую роль для человека. Ведь ни одна живая клетка организма не может без неё существовать. О пользе воды говорили ещё в древние времена. Эта уникальная жидкость входит в число основных природных стихий. Велико значение воды в природе. Современные научные исследования воды дают возможность рассматривать её как уникальное вещество. Она участвует во всех процессах, происходящих на Земле, является движущей силой многих процессов на планете. Вода вызвала на Земле такое явление, как **круговорот воды** — замкнутый, непрерывный процесс перемещения воды, охватывающий все важнейшие оболочки Земли. Движущей силой круговорота воды служит солнечная энергия, вызывающая испарение воды (с океанов больше, чем с суши). Поступившая в атмосферу вода переносится воздушными течениями в горизонтальном направлении, конденсируется и под действием силы тяжести падает на Землю в форме осадков. Одна часть их через реки поступает в озера и океан, а другая — идет на увлажнение почвы и пополнение подземных вод, которые принимают участие в питании рек, озер и морей. Человек большей частью состоит из воды. Ребёнку в день необходимо потреблять не менее одного литра жидкости. Без неё наступит обезвоживание, и человек может погибнуть. Вода растворяет многие вещества необходимые нашему организму и способствует выведению из организма вредных веществ.

ПОЧВА – самый поверхностный слой суши земного шара, возникший в результате изменения горных пород под воздействием живых и мертвых организмов (растительности, животных, микроорганизмов), солнечного тепла и атмосферных осадков. Почва представляет собой совершенно особое природное образование, обладающее только ей присущим строением, составом и свойствами. Важнейшим свойством почвы является её плодородие, т.е. способность обеспечивать рост и развитие растений. Чтобы быть плодородной, почва должна обладать достаточным количеством питательных веществ и запасом воды, необходимым для питания растений. Именно своим плодородием почва, как природное тело, отличается от всех других природных тел (например, бесплодного камня), которые не способны обеспечить потребность растений в одновременном и совместном наличии двух необходимых элементов для их существования – воды и минеральных веществ.

РАЗДЕЛ 10. Растительный мир Среднего Поволжья. Территория Среднего Поволжья покрыта главным образом сосняками и березняками. Еловых лесов мало. Они расположены в северной части, в основном, в долинах рек. В лесах, в основном произрастают дубово-липовые насаждения, а вдоль малых рек и ручьёв – береза пушистая или черная ольха с небольшой примесью ели. В обширных понижениях распространены болота, также покрытые березой пушистой и черной ольхой. Небольшие поймы заняты заливными лугами. Фауна здесь типично лесная. В лесах Среднего Поволжья растёт много ягод и грибов.

В настоящее время много видов грибов, из них только 50 можно считать ядовитыми. Смертельные отравления могут быть вызваны употреблением таких грибов, как бледная поганка, весенний, пантерный и красный мухоморы, некоторые волоконницы, паутинники, говорушки, рядовки и энтоломы. Они весьма опасны, так как сохраняют свои ядовитые свойства после вымачивания, отваривания, сушки, засола, маринования и других способов обработки. Чтобы уберечься от отравлений грибами, надо научиться безошибочно их распознавать, в первую очередь по внешним признакам. Поэтому грибы для начала следует изучать, чтобы не ошибиться при сборе. Чтобы избежать отравления, надо соблюдать золотое правило грибника: не класть незнакомый гриб в лукошко или корзину. Даже один самый маленький ядовитый грибок, переработанный впоследствии вместе со съедобными, может привести к самым печальным последствиям.

Многие грибы являются полезными и питательными, иногда их называют «лесным» или «растительным мясом». Грибы богаты белком, углеводами — специфическим грибным сахаром микозой и гликогеном (т. н. «животным крахмалом»). Грибы содержат минеральные вещества: калий, фосфор, серу, магний, натрий, кальций, хлор, и витамины А (каротин), витамины группы В, витамин С, большие количества витамина D и витамина РР.

В грибах также имеются ферменты (особенно в шампиньонах), которые, ускоряя расщепление белков, жиров и углеводов, способствуют лучшему усвоению пищи. Наиболее полезные грибы:

- I. Белый гриб, рыжик настоящий, груздь настоящий;
- II. Подберёзовик, подосиновик, дубовик, маслёнок, волнушка розовая, белянка, груздь осиновый, шампиньоны;
- III. Моховик зелёный, валуй, сыроежки, груздь чёрный, опёнок осенний, лисичка обыкновенная, сморчок;
- IV. Моховик пёстрый, скрипица, опёнок луговой, вешенка, гриб-зонтик, мокруха, рядовки, дождевики.

К четвёртой категории относились малоизвестные и редко собираемые съедобные грибы. В настоящее время от деления грибов на пищевые категории отказываются, для каждого вида приводят индивидуальное описание пищевой ценности, часто с указанием национальных особенностей

в мировой кулинарии. Хотя никакие грибы не рекомендуется употреблять в сыром виде, встречаются рецепты блюд (салатов, бутербродов) именно из сырых грибов. Иногда в таком виде употребляют сыроежки, шампиньоны, вешенки, рыжики, гриб-зонтик пёстрый; деликатесным считается салат из сырых цезарских грибов.

РАЗДЕЛ 11. Животный мир среднего Поволжья. Животный мир Поволжья очень разнообразен. Хотя, в разных зонах неодинаково было и воздействие человека, который на протяжении своей истории в той или иной степени истреблял или оттеснял одних диких животных, охраняя или невольно создавая благоприятные условия для других.

В лесостепи Среднего Поволжья, помимо степных, встречаются и многочисленные виды лесных животных, обитающих в дубравах и сосновых борах. Кроме обычных волка, лисицы, обыкновенного ежа, здесь водятся лоси (в Жигулях, в Бузулукском бору и даже южнее), изредка встречаются медведи, лесная куница и горностаи. С северо-востока сюда проникают сибирские виды — колонок и бурундук. Из обычных лесных грызунов мы и сейчас находим зайца-беляка, белку, живущую в высокоствольных сосновых и смешанных лесах, и соню, обитающую обычно в дубравах с густым подлеском. Из птиц часто встречаются глухарь, тетерев. Гнездятся серый журавль, серая цапля, а также филин, ястреба - тетеревиный и перепелятник. Отмечены черный аист, змеяяд, сапсан, скопа, занесенные в Красную книгу.

До освоения человеком степи Нижнего Поволжья изобиловали такими животными, как благородный олень, антилопа сайгак, дикая лошадь тарпан, косуля. В настоящее время в диком виде крупные млекопитающие, кроме сайгака, в приволжских степях почти не встречаются. Обычные, массовые для них зверьки — мелкие грызуны, среди которых много видов, вредных для сельского хозяйства.

РАЗДЕЛ 12. Я и природа. Мы живём в удивительном мире. Природа предусмотрела всё, что необходимо её обитателям для жизни: чистый воздух, воду для утоления жажды, питательную почву для растений, способы приспособления к сезонным изменениям и т.д. Человек научился сам создавать те вещи, которые ему необходимы: готовить еду, шить одежду, строить дома, добывать полезные ископаемые. С давних времён человек учился познавать окружающий мир и использовать его себе во благо. Он наблюдал за изменениями во временах года (лето, осень, зима, весна) и учился земледелию, садоводству; изучал способы защиты животных от врагов и находил свои пути выживания; приручал диких животных, чтобы использовать их силу в своём хозяйстве.... Природа щедро отдавала людям свои богатства. Как человеку выразить свою благодарность? Главный принцип жизни человека в гармонии с природой: «Не навреди». Познавая, не разрушай. Не бери у природы больше, чем тебе необходимо. Прежде, чем сделать, ответь себе на три вопроса: Что ты хочешь сделать? Зачем тебе это нужно? Кто (что) при этом приобретёт, а кто (что) потеряет? Подумай о последствиях!

«Посмотрите, это Я» Мир живой природы имеет своё строение. Он состоит из двух основных частей: растительный и животный мир. К растительному миру относятся деревья, кустарники, травы. К животному - люди, звери, рыбы, птицы, земноводные, пресмыкающиеся, насекомые, членистоногие. Человек, как представитель животного мира, отличается от своих «собратьев» разумом: он умеет изменять окружающую действительность, подчинять её своим интересам и потребностям. Ты наделён способностью мыслить и принимать решения. Поэтому ты в ответе за свои поступки.

«Наши маленькие помощники». У каждого из нас есть пять «маленьких помощников». Благодаря ним, мы воспринимаем, ощущаем и познаём окружающий мир. Эти «помощники» (анализаторы) - глаза, нос, уши, язык и кожа. Каждый из них выполняет свою «работу». Получить полное представление помогают опыт и разум. «Помощники» есть не только у людей. Животные и растения также ощущают своё присутствие в мире. Только не умеют об этом рассказать. Они так же испытывают приятные воздействия и боль, холод и тепло. Все объекты живой природы нуждаются в бережном обращении. Чтобы это понять, представь себя одним из них. Как бы ты хотел, чтобы к тебе относились умные и сильные люди?

«Из чего мы состоим». Каждый представитель животного и растительного мира имеет особенности внешнего и внутреннего строения: у деревьев есть ствол, а у кустарников - нет; рыбы покрыты чешуёй, а большинство зверей - шерстью и т.д. От внутреннего строения зависит жизнь живых организмов. Каждый внутренний орган отвечает за выполнения какой-то важной функции: у человека лёгкие обеспечивают дыхание, а растение «дышит» поверхностью листа и т.д. Все системы живого организма взаимосвязаны. Например, при заболеваниях дыхательных органов у человека нарушается работа сердца; если нарушается корневая система растения, то засыхают листья. Нормальная работа всех внутренних и внешних систем зависит от общего состояния организма - здоровья. В природе нет ничего лишнего. Как человеку нужны все части тела, все внутренние органы и системы, так и растениям, и животным необходимо всё, что им дано природой от рождения. Вспомни об этом, прежде, чем сорвать листок с куста или словить бабочку.

«Я расту». Все живые организмы имеют сходную линию жизни: рождаются, растут, взрослеют, стареют, умирают. Все представители живой природы изменяются во времени. По этим изменениям можно определить возраст. У человека со временем изменяется качество ума, увеличивается объём знаний. Но это зависит не от возраста, а от обучения. Природой определена продолжительность жизни для представителей каждого класса живых объектов. Люди для защиты от посягательства на жизнь придумали законы и наказания. Природные объекты не всегда умеют постоять за себя. Но когда насилие над природой проявляется особенно сильно, случаются экологические катастрофы. Знания, в том числе и о природе, нужны нам для того, чтобы не только ей не мешать, но и уметь оберегать и поддерживать. Никто не имеет права самовольно прерывать жизнь другого.

«Если хочешь быть здоров». Общее состояние живого организма называется здоровьем. Здоровье бывает хорошим и плохим, крепким и слабым. Болеют не только люди, но и животные, и растения, только у них свои особенные болезни. О состоянии здоровья можно судить по внешнему виду. Растения и животные умеют лечиться сами. Звери лечатся травами. Деревья - смолой. Люди научились не только исцелять многие свои недуги, но и ухаживать за больными объектами живой природы. Есть предметы и явления, которые укрепляют здоровье: полноценное питание, чистые вода и воздух, благоприятный климат. Для человека к этим факторам можно отнести радость, любовь, физический труд, физкультуру и спорт. Факторы, которые вредят здоровью - это плохая пища, загрязнённый воздух, некачественная вода, вредные микробы, курение, алкоголь, наркотики и пр. Пища по происхождению бывает растительной и животной. Её качество зависит от того, в каких условиях она выросла: состав почвы, уровень химического и радиоактивного загрязнения окружающей среды. Полноценное питание человека можно обеспечить, если употреблять здоровую (полезную) пищу: каши, овощи, фрукты, орехи и т.д. Продукты синтетического (искусственного) происхождения, очень сладкая и жирная пища вредна для здоровья. Загрязнённый воздух, табачный дым отрицательно действуют на органы дыхания. Курящие люди чаще болеют, особенно туберкулёзом. Животные и растения тоже не выносят табачного дыма. Каждый человек должен знать правила здорового образа жизни и выполнять их. Важно уметь распознавать вредные условия окружающей среды и исправлять их. Природа позаботилась о том, чтобы её обитатели имели всё, что им нужно для полноценной жизни, умели заботиться о своём здоровье. Легче с момента рождения охранять и укреплять здоровье, чем после лечить заболевания. Чтобы сохранить своё здоровье, надо беречь «здоровье» окружающей природы.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения на развитие основных видов движений

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
2. Приставные шаги и выпады, с высоким подниманием колена, скрестным шагом;
3. Ходьба с преодолением препятствий;
4. Ходьба на лыжах;
5. Бег на короткие дистанции – 10,30м;
6. Бег в различных направлениях;
7. Медленный бег;
8. Челночный бег;
9. По пересечённой местности;
10. Лазание по горизонтальному и вертикальному канату;
11. Прыжки на одной и двух ногах;
12. Прыжки боком вправо – влево;
13. Прыжки в приседе вперёд, назад, вправо, влево;

14. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
15. Прыжки через гимнастическую скамейку;
16. Прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
17. Прыжки на повышенную опору и с неё (разной высоты).
18. Повороты, наклоны, и вращения туловища в различных направлениях;
19. Подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лёжа на спине;
20. Подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения, лёжа на спине;
21. Из положения вися на гимнастической стенке подъём согнутых или прямых ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
Упражнения на развитие физических качеств: равновесие, координацию, выносливость, гибкость, скоростных и силовых качеств.

2.1.3. Тематический план Программы

Тема занятия; цель	Художественное слово	Материал
<p>1. Презентация: «Турист» Цель: Дать детям понятие «турист». Сформировать представление о туристах</p> <p>2. Беседа-рассуждение: «Для чего люди путешествуют» Цель: Развивать познавательную активность детей. Формировать умение делать своё умозаключение.</p> <p>Дидактическая игра: «Покорители вершин» Цель: развивать интеллектуальные и речевые способности детей</p> <p>Подвижная игра: «по горам, по долам» Цель: Упражнять в ходьбе различными способами (с высоким подниманием колен, широким шагом, на носках, по ограниченной поверхности).</p>	<p>Стихотворение Михалкова С.В. «Весёлый турист»</p>	<p>DVD – диск с презентацией</p> <p>Карточки со словами с туристической тематикой, разделённые на слоги и соединённые стрелками в виде гор</p>
<p>3. Беседа: «Настоящие туристы – это кто?» Цель: Дать детям представление о качествах, которыми должен обладать турист. (Сила, ловкость,</p>	<p>Чтобы сильным, бодрым быть Нужно больше спорт любить.</p>	<p>Морфологические таблицы «Строение человека», «Режим дня»,</p>

<p>хороший глазомер, выносливость, смелость, трудолюбие, находчивость). Вызывать у детей желание заниматься спортом, вести здоровый образ жизни.</p> <p>4.Кроссворд «Виды спорта» Цель: Выявить знания детей о видах спорта. Повышать интерес к спорту, здоровому образу жизни и желание заниматься физкультурой.</p> <p>Игровые упражнения «Через ручей с поклажей» Цель: Развивать чувство равновесия, ловкость. Воспитывать смелость.</p> <p>«Кто самый меткий» Цель: Упражнять детей в метании мешочков с песком в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Подвижная игра: «Передал, садись!» Цель: упражнять детей в умении слаженно действовать в команде</p>	<p>Стихотворение автора программы. Девочке Маше с утра дали кашу, но вдруг закричала дочка: «Не буду, есть кашу, и пить молоко, а буду, есть чипсы и точка!» И мама тогда, улыбнувшись слегка, сказала: «Послушайка Маша, ведь это совсем не простая еда, ведь это волшебная каша. В каше твоей малютки живут все круглые как апельсины, по-разному этих малюток зовут, а вместе они витамины. Помогут здоровье тебе сохранить, красивой и умной расти, учиться на пять, ничего не забыть, в чипсах таких не найти». И Маша, послушав. Съела всю кашу, не стала капризничать дочка. Утром ест кашу и пьёт молоко, а чипсы забыты и точка.</p>	<p>«Правильное питание», «Вредные продукты», «Полезные и вредные привычки».</p> <p>Интерактивная доска</p> <p>Два больших куба, гимнастические доски разной ширины, детские рюкзаки Мешочки с песком, вертикальная цель, деревянный ящик.</p> <p>2 резиновых мяча среднего диаметра</p>
<p>5.Беседа – рассуждение «Можно и нельзя» Цель: расширять знания о правилах поведения в лесу, осознавать последствия «хорошего» и «плохого» отношения к природе</p>	<p>Чтение рассказа «Петя и белка» Н.С.Жуковой</p>	<p>Картинки и фотографии с изображением красивых мест в лесу и поляны с оставленным людьми мусором</p>

<p>6. Дидактическая игра: «Запрещающие знаки» Цель: формировать элементарные исследовательские навыки по изучению окружающей среды. Побуждать замечать и оценивать экологическое состояние природы</p> <p>Творческая игра «Угадай без слов». Цель: развивать творческие способности детей. Умение с помощью жестов изображать вид деятельности. Развивать координацию движений.</p> <p>Игровые упражнения «С кочки на кочку» Цель: упражнять в прыжках по ограниченной поверхности. Развивать равновесие и координацию движений,</p> <p>«Собери не пропусти» Цель: развивать умение с завязанными глазами находить предметы. Способствовать развитию вестибулярного аппарата детей</p> <p>Подвижная игра «Попади в цель». Цель: упражнять в меткости. Совершенствовать умение попадать теннисным мячом в горизонтальную цель (обруч).</p>	<p>Стихотворение составителя программы. Вот Болото на пути, нам здесь просто не пройти. Нельзя если здесь шагать, значит можно проскакать.</p>	<p>Карта-схема с опасными и безопасными для природы действиями человека. Вырезанные из картона запрещающие знаки</p> <p>Бруски по 10 на каждую команду.</p> <p>Повязка и сменные салфетки по количеству играющих детей. Кубики, маленькие мячики. 2 обруча, 2 теннисных (для большого тенниса) мячика</p>
<p>7. Беседа «что такое маршрут» Цель: Раскрыть детям понятие «маршрут», для чего он разрабатывается. Познакомить с компасом, для чего он нужен</p>	<p>М. Погарский «Четыре брата»</p>	<p>Карты с изображением Самарской области, компас.</p>

<p>в походе. Упражнять детей в составлении маршрутов.</p> <p>8.Игровое упражнение: «Составь маршрут»</p> <p>Цель: Упражнять в самостоятельном составлении плана местности, используя условные обозначения.</p> <p>Игровое упражнение «Найди игрушку по плану»</p> <p>Цель: Формировать навыки ориентирования на местности по схематичному изображению, Прививать умение делать выводы, умозаключения и самостоятельно применять их на практике.</p> <p>Подвижная игра «Стороны света»</p> <p>Цель: формировать умение детей ориентироваться по компасу. Укреплять коммуникативные способности детей.</p> <p>Игровое упражнение «Угадай, сколько шагов»</p> <p>Цель: Развивать у детей глазомер, умение определять расстояние до предмета на глаз</p> <p>Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»</p> <p>Цель: Развивать ловкость и быстроту реакции. Способствовать развитию коммуникативных качеств. Умению договариваться.</p>	<p>Загадка. И в тайге и в океане Он отыщет путь любой Умещается в кармане А ведёт нас за собой. (компас)</p> <p>Стихотворение Автора программы</p> <p>Чтобы ценный клад найти, Нужно долгий путь пройти. В путь очень не простой, Отправимся с тобой. Препятствия там на пути, Но мы сумеем их пройти. И все преодолеем, мы всё с тобой умею. Пролезем, прыгнем, проползём, но до конца мы все дойдём</p> <p>Песня «Любитель рыболов» музыка М. Старокадомского, слова А. Барто</p>	<p>Интерактивная доска.</p> <p>Схематичное изображение участка детского сада с обозначенными крестиком местами со спрятанными там игрушками.</p> <p>Компас</p> <p>Музыкальный центр. Сеть длина 1м</p>
--	---	--

<p>9. Деловая игра «Собираемся в поход» Цель: Совершенствовать умение решать проблемные ситуации, оперируя имеющимися знаниями, обобщать, делать выводы</p> <p>Дидактическая игра «Что здесь лишнее» Цель: формировать умение приводить доказательства, делать логические выводы.</p> <p>Игры – эстафеты «Бег с передачей рюкзака» Цель: упражнять детей в беге на скорость.</p> <p>«Чьё звено быстрее соберётся» Цель: развивать скоростные качества детей.</p> <p>«Преодолей препятствия» Цель: закрепить умение проползать под препятствиями по пластунски, прыгать на препятствие и с него, проползать на животе по скамейке, подтягиваясь двумя руками.</p>	<p>Загадка</p> <p>Ты идёшь с друзьями в лес. Он на плечи тебе влез, Сам идти не хочет, Он тяжёлый очень (Рюкзак)</p> <p>Стихотворение А.Усачёва «В поход»</p>	<p>Рюкзак. Предметы личного снаряжения.</p> <p>Карточки с изображением предметов необходимых для похода и не нужных во время похода</p> <p>Два рюкзака. Конусы для обозначения старта и финиша.</p> <p>Гимнастические скамейки, кубы больших размеров.</p>
<p>10.11. Беседа «А походы бывают разные» Цель: Познакомить детей с видами походов. Развивать умение рассуждать, высказывать свои мысли, делать выводы.</p> <p>Игра – рассуждение «Узнай по описанию» Цель: закрепить знания детей о назначении туристического снаряжения.</p> <p>Игра «Через мост с поклажей» Цель: совершенствовать умение ходить по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие.</p>	<p>Носов Н.Н. «Незнайка в солнечном городе. Путешествие продолжается»</p> <p>Загадка</p>	<p>Презентация: «Туристические походы».</p> <p>Рюкзак, гимнастическая скамейка.</p>

<p>Игра «Стороны света» Цель: совершенствовать умение определять стороны горизонта по компасу.</p> <p>Игровое упражнение «Кто быстрее оденет лыжи» Цель: Совершенствовать умение самостоятельно одевать лыжи.</p> <p>Игра «По извилистой лыжне» Цель: совершенствовать ходьбу на лыжах переменным шагом, змейкой , обходя препятствия.</p>	<p>Мы проворные сестрицы. Быстро бегать мастерицы. В дождь – лежим, в снег – бежим. И две ленты на снегу оставляют на бегу. (Лыжи)</p>	<p>Компас</p> <p>Лыжи по количеству детей</p>
<p>12.13.14.15.Практические упражнения на оказание первой медицинской помощи Цель: формировать представления детей об оказании первой медицинской помощи.</p> <p>Игра «Собери аптечку» Цель: формировать умение выбирать необходимые в походе медицинские препараты, называть и рассказывать, для чего он нужен и как им пользоваться</p> <p>Игровая ситуация «Скорая помощь» Цель: формировать умение использовать теоретические знания в практической ситуации.</p> <p>Дидактическая игра «Зелёная аптека» Цель: совершенствовать знания детей о лечебных травах и растениях, закреплять в памяти детей алгоритм оказания первой медицинской помощи в природных условиях.</p>		<p>Морфологическая таблица «Первая медицинская помощь»</p> <p>Йод, зелёнка, вата, пластырь, игрушки.</p> <p>Эластичный бинт, вата, стерильный бинт.</p> <p>Карточки с изображением лекарственных растений</p>

<p>16.Беседа о страхах Цель: помогать детям преодолевать чувство страха, вызывать в детях чувство уверенности в себе.</p> <p>17.Беседа о лени Цель: Дать детям представление о разнице между понятиями «хочу» и «надо». Познакомить детей с пословицами и поговорками о труде.</p> <p>18.Беседа об упрямстве Цель: формировать умение анализировать различные ситуаций – где нужно проявить упрямство. А где проявление упрямства приводит к несчастным случаям. Развивать умение доказывать. Создавать условия для освоения доказательной композиции. Грамматических структур данного вида речи.</p> <p>19.Беседа о дружбе Цель: Помочь детям осознать понятие «товарищ», «дружба», «Взаимовыручка». Упражнять детей в анализе различных ситуаций, где взаимовыручка, поддержка товарища помогли выйти из сложной ситуации. Формировать умение делать умозаключения, выводы.</p> <p>Игра «Повтори движение» Цель: Развивать наблюдательность, умение повторить движения, показанные педагогом в быстром темпе.</p> <p>Игра «Неваляшка» Цель: воспитывать смелость. формировать в детях чувство уверенности в себе; развивать чувство равновесия при падении</p>	<p>Софья Прокофьева.»Приключение жёлтого чемоданчика».</p> <p>Пословицы и поговорки</p> <p>Терпение и труд всё перетрут.</p> <p>Без труда не вытащишь и рыбку из пруда.</p> <p>Под лежащий камень вода не течёт</p> <p>Юрий Коваль «Приключение Васи Куролесова»</p> <p>Песня «Настоящий друг» музыка Пляцковского М. слова Савельева Б.</p>	<p>Музыкальный центр. CD с песнями</p> <p>Повязка на глаза. Со сменными салфетками (для соблюдения личной гигиены) по количеству играющих.</p>
--	--	---

<p>вперед и назад на руки взрослого.</p> <p>Игра «Замри» Цель: Развивать быстроту реакции и выдержку, умение сохранять неподвижность в течение некоторого времени.</p> <p>Игра большой подвижности «Чай, чай, выручай!» Цель: Способствовать развитию товарищеских чувств. Совершенствовать бег на скорость.</p> <p>Упражнения на дыхание: «Нырни, вынырни», «Ёжик» Цель: упражнять в правильном дыхании. Формировать умение задерживать дыхание.</p>		
<p>20.Опыт – игра «Солнышко здоровье дарит» Цель: Раскрыть роль солнца в жизни растений и животных (на примере комнатных растений); роль Солнца в жизни человека. Закрепить знания детей о смене дня и ночи. О сезонных изменениях в природе.</p> <p>21.Опыт «Где есть воздух?» Цель: Раскрыть значение воздуха в жизни человека и других живых организмов. Закрепить свойства воздуха. Сформировать представление о ветре. Показать роль ветра в природе и жизни человека (распространение семян, разносимых ветром). Дать понятие «чистый и загрязнённый» воздух. Показать роль растений в поддержании чистоты воздуха.</p> <p>22.Опыт «Ходит капелька по кругу» Цель: Совершенствовать</p>		<p>Два горшочка с комнатными растениями. Одно на подоконнике на солнечной стороне, а другое в месте, где нет солнечного света.</p> <p>Свеча, спички, стеклянная банка.</p> <p>Знак «Осторожно кипяток!»; термос с кипятком;</p>

<p>знания детей о воде в природе: водоёмы, осадки (дождь, снег, град, роса). Закрепить основные свойства воды: прозрачная, без запаха и вкуса; о различных состояниях воды (лёд, вода, пар). Дать детям представление о круговороте воды в природе (путешествие капельки). Скорректировать знания детей о воде в жизни наземных растений, животных.</p> <p>23.Опыт – игра «Что растёт на грядке» Цель: Дать детям представление о том, что почва – это верхний слой земли. Раскрыть значение почвы для жизни растений, в том числе, выращиваемых человеком. Закрепить знания детей об обитателях почвы (на примере дождевого червя), их роль в формировании почвы. Сформировать понятие о необходимости охраны почвы.</p> <p>Подвижная игра «Горячо, тепло, холодно» Цель: формировать умение ориентироваться в пространстве по команде.</p> <p>Подвижная игра «Найди пару» Цель: развивать координацию движений, наблюдательность, умение быстро оценивать свое положение и положение товарищей в пространстве.</p> <p>Игровое упражнение « С пенька на пенек»</p>		<p>зеркало, мокрый платок, блюдец с водой и разведенной в ней солью; кубики льда.</p> <p>Комнатные растения, посаженные на различных видах почвы (глиняная, песчаная, чернозём).</p> <p>Шапочки с символами, огня, воды, растений, воздуха.</p>
<p>24.Игра викторина: «Что? Где? Когда?» Цель: выявить знания детей о деревьях и кустарниках родной природы. Развивать познавательную активность,</p>		<p>Музыкальный центр. CD со звуками природы, картинки с изображением</p>

<p>внимание память.</p> <p>Дидактическая игра: «С какого дерева лист» Цель: формировать умение определять вид дерева по листьям.</p> <p>Кроссворд «Угадай по описанию» Цель: закреплять умение разгадывать кроссворд о названиях растений по описанию.</p> <p>Игра – эстафета: «Собери хворост для костра» Цель: Упражнять детей в ловкости и быстроте при сборе гимнастических палок, разложенных по всей площадке в одно место, за заданный промежуток времени.</p>		<p>животных, птиц.</p> <p>Картинка с изображением листьев деревьев произрастающих на территории Среднего Поволжья</p> <p>Интерактивная доска. Презентация с кроссвордом .</p>
<p>25. Игра – викторина: «Клуб знатоков живой природы» Цель: закрепить знания о животных и птицах родного края. Стимулировать познавательную активность: мышление, любознательность, наблюдательность</p> <p>Дидактическая игра: «Чей домик?» Цель: развивать логическое мышление, упражнять в умении делать логические выводы, связывая, то как выглядит животное, его образ жизни со средой его обитания.</p> <p>Игра «Капризные лягушки» Цель: Упражнять в прыжках на двух ногах. С продвижением вперёд. Развивать ловкость, координацию движений.</p>	<p>Загадка.</p> <p>Целый день в воде сидят, Комаров и мух едят. Водяного то, подружки, Все весёлые... (Лягушки.)</p>	<p>Интерактивная доска. Презентация с загадками о животных Среднего Поволжья. Картинки с изображением части животного.</p> <p>Картинки с изображением животных и птиц Среднего Поволжья и их жилищ.</p>
<p>26.Беседа «Посмотрите, это</p>	<p>Рассказ Пришвина</p>	<p>Фотографии с</p>

	Игры-имитации Дидактические игры Подвижные игры Спортивные игры Трудовая деятельность Общеразвивающие упражнения
Подгрупповые	Экспериментирование Исследование Проектирование Преобразование Проблемные ситуации Подготовительные упражнения Упражнения на дыхание Игровые упражнения Психологические тренинги

3.1.2. Методы и приёмы обучения

Методы	Приёмы обучения
1. Метод прямого воздействия	Показ способов действия
2. Наглядный метод	Наглядно–зрительные приёмы; Тактильно–мышечные приёмы; Предметная наглядность.
3. Исследовательский метод	Обследование Сравнение Самостоятельное придумывание
4. Практический метод	Планирование Действия с предметами.
5. Словесный метод	Вопросы к детям Беседа Рассказ педагога Художественное слово Краткое описание Объяснение Педагогическая оценка
6. Репродуктивный метод	Воспроизведение действий по образцу; Отработка простейших технологических приёмов.
7. Игровой метод	Подвижные игры Спортивные игры Игры - имитации

8. Эвристический метод	Нахождение решения проблемы. Показ самого простого способа.
------------------------	--

3.1.3.Материал

Вид	Тематика
1.Морфологические таблицы	- Строение человека - Животные Среднего Поволжья - Растения Среднего Поволжья - Съедобные и несъедобные грибы - Режим дня - Правильное питание - Вредные продукты - Полезные и вредные привычки -Первая медицинская помощь
2.Кроссворды	- Виды спорта - Царство растений - Мир животных - Рюкзак туриста
3.Наглядные Картинки, фотографии	- Виды туризма - Карты туристических маршрутов - Схемы местности - Красивые открытки с видами природы - Изображения местности после пожаров и экологических катастроф.
4.Научная и художественная литература	- М. Погарский «Четыре брата» - Михалков С.В. «Весёлый турист» - Н.С.Жукова «Петя и белка» - Носов Н.Н. «Незнайка в солнечном городе. Путешествие продолжается» - Пришвин М. «Ёж» - Стихотворение А.Усачёва «В поход»
5. Дидактические игры	- «С какого дерева лист?» - «Правильно, неправильно» - «Запрещающие знаки» - «Угадай по описанию» - «Стать здоровым» - «Для какого вида туризма этот предмет?» -«Одежда для похода»
6 Технические средства.	- Интрактивная доска - DVD - CD

7. Компьютерные программы и информационные ресурсы	http://www.medn.ru/statyi/YAdovityegriby.html http://www.rusadventures.ru/activities/30.aspx http://www.tourvest.ru/azbuka/diftour/ http://my-dictionary.ru/word/14550/marshrut/ http://wiki.nios.ru/index.php/Первая_медицинская_помощь http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2014/05/18/psikhologicheskaya-pomoshch-roditeley-detyam-v
8. Спортивный инвентарь	<ul style="list-style-type: none"> - горизонтальный и вертикальный канаты - канат для перетягивания - маты - гимнастические скамейки - шведская стенка - обручи различного диаметра - кубы большого диаметра - дуги для пролазания - мячи различного диаметра - гимнастические палки

3.2. Учебный план образовательной деятельности по Программе «Юный турист»

Количество НОД в неделю	Количество НОД в месяц	Количество НОД в год
1	4	28

Сентябрь – адаптационный период и образовательная деятельность не проводится.

Май – образовательная деятельность не проводится с целью снижения нагрузки и в связи с подведением итогов.

3.3. Методическая литература, позволяющая ознакомиться с содержанием программы, методик, форм организации образовательной деятельности

Биржаков М. Введение в туризм. — СПб., 2002.

Бочарова Н. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников. Метод. Рекомендации. — М., 1992.

Бочарова Н. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: пособие для родителей и воспитателей. — 2-е изд., испр. и доп. — М., 2003.

Воронова Е. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет: практическое пособие. — М., 2009.

Завьялова Т. Туристыя: программа двигательной и познавательной деятельности с использованием средств туризма: Подготовительная к

- школе группа // Дошкольное воспитание. — 2003. № 8.
- Завьялова Т.** Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учеб.-методическое пособие. — Тюмень, 2006.
- емскова-Названова Л.** Люби и знай родной свой край: занятия по краеведению с малышами. — М., 2006.
- Ковалько В.** Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровые упражнения, гимнастических комплексов и подвижных игр. — М., 2006.
- Круглый год на свежем воздухе: материалы из опыта дошкольных образовательных учреждений г. Калуги по организации прогулок с детьми. — Калуга, 2003.
- Куликов В.** Словарь юного туриста. — М., 2003.
- Лазарева М.** Интегрированные занятия по формированию познавательного развития детей // Воспитатель дошкольного образовательного учреждения. — 2008. № 10 (16).
- Листок на ладони: методическое пособие по
- М.С.Горелов, В.И. Матвеев, А.А.Устинова.** Природа Куйбышевской области. Куйбышев: Книжное издательство, 1990г.
- Э.Крейри.** Я боюсь. АО «Комплект», 1995г.
- А. Лещук.** Растения вокруг нас. Москва. Просвещение 1991г.
- А.Менчуков.** В мире ориентиров. «Мысль».1966г.
- А.Формозов.** Спутник следопыта. «Молодая гвардия» 1967г.
- Потапова Л.** Детям о природе. Экология в играх для детей 5-10 лет: Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль, 2000.
- Рунова М.** Обучение детей ходьбе на лыжах: Старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание. — 2003.
- Слиж С.** Вместе весело шагать по просторам. Организация семейных прогулок-походов // Дошкольное воспитание. — 2005. № 1.
- Сценарии спортивно-театрализованных праздников. Серия «Здоровый образ жизни». Дошкольное воспитание и обучение. Вып. 81. — М., 2008.
- Трубицына С.** Прогулка с детьми. Поиск гармонии с окружающим миром // Наш вальдорфский детский сад. — М., 2002.
- Шишкина В., Дедулевич М.** Прогулки в природу: учебно-методическое пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. — 2-е изд. — М., 2003.
- Учебно – методическое пособие «Туризм в детском саду» под редакцией С.В. Кузнецовой