

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Радуга»



ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Радуга»  
Протокол № 1  
от «22» августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Радуга»  
Н.А.Касьянова  
Приказ № 21/1  
от «22» августа 2018г.

## **Рабочая программа по дополнительному образованию**

**«Туристёнок» (физическое развитие)  
для детей 6 до 7 лет**

Срок реализации 1 лет

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Павловская Юлия Сергеевна

г.Черногорск 2018г.

## Пояснительная записка

*Жить в гармонии с природой!*

Дополнительная общеразвивающая программа «Туристенок» является адаптированной. Основана на Программе «Юные туристы-краеведы», подготовленной как типовая Центром детско-юношеского туризма Минобразования России, авторы Д. В. Смирнов, Ю. С. Константинов, А. Г. Маслов (2005г.)

Программа предназначена для организации образовательной деятельности туристско-краеведческой направленности в объединении «Туристенок».

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 6 лет.

Данная программа весьма актуальна, поскольку современная ситуация в стране предъявляет системе дополнительного образования детей социальный заказ на формирование целостной, самодостаточной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых нравственных, в частности, семейных, гражданских, патриотических ориентиров, без которых невозможно органическое существование человека в окружающем мире.

Программа является комплексной, так как дает знания, формирует умение и навыки в различных видах туризма (пешеходном, лыжном, спелео, спортивном ориентировании, краеведении, экологии)

На занятиях дети осваивают азы пешеходного туризма, основы топографии, экскурсионного ориентирования, краеведения.

Занятия в объединении «Туристенок» рассчитана на 72 часа: теория – 15, практика – 57. Предполагаются встречи с детьми на занятиях 2 раза в неделю (занятие по 30 минут).

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. Структуру деятельности дошкольников составляют групповые занятия, занятия в подгруппах, индивидуальная работа с педагогом.

**Цель:**

Формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития.

**Задачи:**

В области образования:

- приобретение умений и навыков в работе с компасом и картой;
- приобретение первичных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях;

В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- гуманное отношение к окружающей среде;
- выработка умение вести себя в коллективе.

В области физической подготовки:

- физическое совершенствование у воспитанников – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- выполнение в течение учебного года участие в соревнованиях.

Материал преподносится на занятиях в интересной форме, с использованием наглядных пособий, технических средств, способствующих лучшему усвоению материала, что позволяет разнообразить формы и методы занятий, которые способствуют выработке сознательного и

бережного отношения детей ко всему живому, окружающему нас. Исходя из содержания всех видов туристической подготовки к основным средствам туризма в работе с дошкольниками мы относим:

- физические упражнения с максимальным использованием природного и социального окружения, направленные на развитие физических качеств, координационных способностей, рациональное преодоление естественных препятствий и овладение техникой движения в пешеходных и лыжных прогулках;
- подвижные игры с поисковыми ситуациями в помещении и на местности;
- доступные для дошкольников туристские упражнения прикладного многоборья (вязка узлов, укладка рюкзака и т.п.);

Значимым моментом при работе с детьми является воспитательная работа, главным звеном которой является создание и укрепление коллектива. Этому способствуют общие занятия, туристские игры, экскурсии.

Особое внимание уделяется проведению практических занятий, т.к. практические занятия способствуют формированию умения осознанно применять полученные знания на практике. Для этого используются следующие методы и приемы:

- выполнение творческих работ;
- наблюдение за природными явлениями;
- проведение экологических мероприятий;
- игровые задания.

На практических занятиях планируется проведение инструктажа по технике безопасности. В процессе обучения предполагается использование методов обучения:

объяснительно-иллюстративный (наглядные материалы, демонстрационные материалы, фотоматериалы); практический метод (выполнение творческих работ и экологических заданий); игровой метод (игры подвижные, народные; игра – фантазия). Предполагается проведение форм занятий: беседа, экскурсия, заочное путешествие, выставка – презентация, сказочное приключение.

В результате освоения программы «Туристенок» дошкольники получают целый комплекс знаний и приобретают определенные умения. К концу освоения программы обучающиеся должны:

**знать:**

- основы топографии
- туристско-экскурсионное ориентирование
- туристско-бытовые навыки
- основные естественные препятствия
- правила поведения во время различных природных явлений

**уметь:**

- зарисовывать знаками топографический диктант
- преодолевать основные естественные препятствия
- правильно действовать во время неблагоприятных природных явлений
- составлять простейшее генеалогическое древо своей семьи

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании РФ» (с изменениями и дополнениями) от 29.12.2012г № 273-ФЗ
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ (от 19.10.2006г. № 06-1844)
- Сан ПиН (2.4.4. 1251 – 03)

## Учебно-тематический план

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		всего	теор.	прак.
<b>1.</b>	<b>Основы туристской подготовки.</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
1.1.	Туристические путешествия, история развития туризма. Воспитательная роль туризма.	1	1	-
1.2.	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Техника безопасности при проведении тур.прогулок, занятий	1	-	1
1.3.	Личное и групповое туристское снаряжение	4	1	3
1.4.	Организация туристического быта. Привалы и ночлеги. Туристические должности в группе.	4	1	3
<b>2.</b>	<b>Топография и ориентирование.</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>13</b>
2.1.	Условные знаки.	7	2	5
2.2.	Способы ориентирования.	10	2	8
<b>3.</b>	<b>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь.</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
3.1.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	2	-
3.2.	Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания доврачебной помощи.	4	2	2
<b>4.</b>	<b>Основы краеведения и экологии</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4.1.	Природа моего края	2	1	1
4.2.	Обзор экскурсионных объектов города. Я и моя семья.	2	1	1
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
5.1.	ОФП.	5	-	5
5.2.	Туристская техника.	13	-	13
<b>6.</b>	<b>Туризм и самодеятельная песня</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>
<b>7.</b>	<b>Выполнение обязательных прогулок.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
7.1.	Организация и подготовка прогулки.	1	1	-
7.2.	Проведение прогулки.	3	-	3
7.3.	Подведение итогов прогулки.	2	-	2
	<b>Итого: за период обучения.</b>	<b>64</b>	<b>14</b>	<b>50</b>

## Содержание программы

### **Раздел 1. Основы туристской подготовки (10 часов)**

#### ***Тема 1.1. Туристские путешествия.***

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, принятия самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм.

Воспитательная роль туризма.

Волевые усилия и их значения в походе и тренировках. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания. Знакомство с кодексом чести юного туриста.

#### ***Тема 1.2. Правила движения на прогулках, преодоление препятствий***

Порядок движения на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе.

#### ***Практические занятия.***

Отработка техники движения по дорогам, тропам, пересеченной местности

Техника безопасности при проведении тур.прогулок, занятий.

Дисциплина на занятиях и на прогулках – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переезде группы в транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

#### ***Практические занятия.***

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов.

#### ***Тема 1.3. Личное и групповое снаряжение.***

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения. Требования к нему. Как готовить личное снаряжение к походу. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требование к нему. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение рем.набора, правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

#### ***Практические занятия.***

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.

#### ***Тема 1.4. Организация туристического быта. Привалы и ночлеги.***

Привалы на прогулке, продолжительность и периодичность привалов на прогулке в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.)

Выбор места для привала (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

#### ***Практические занятия.***

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком, разжигания костра. Игры на тему: «Действия в чрезвычайной ситуации во время экскурсии, на туристской прогулке».

#### ***Тема 1.5. Туристические должности в группе.***

Должности в группе постоянные и временные

#### ***Практические занятия.***

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения прогулок и подведения итогов.

### **Раздел 2. Топография и ориентирование (17 часов)**

#### ***Тема 2.1. Условные знаки.***

Основы топографии: понятие о местных и топографических знаках.

Цветовая классификация условных знаков.

### ***Практические занятия.***

Определение сторон горизонта.

Упражнения на запоминание условных знаков.

Рисовка условных знаков.

Топографический диктант.

### ***Тема 2.2. Способы ориентирования.***

Виды ориентирования: в заданном направлении, по выбору, эстафета, лабиринт и т.д.

### ***Практические занятия.***

Городское ориентирование.

Ориентирование на территории детского здания. Легенда туристского маршрута по топонимам.

## **Раздел 3. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь. (6 часов)**

### ***Тема 3.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.***

Понятие о гигиене. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

### ***Практические занятия***

Применение средств личной гигиены в походе и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировки и походов, уход за ними.

### ***Тема 3.2. Походная медицинская аптечка. Основные приемы оказания доврачебной помощи.***

Что входит в походную аптечку. Оказание доврачебной помощи при потере сознания, переломе и т.д.

### ***Практические занятия***

Игра «Собери аптечку»

Изготовление разных видов носилок из подручного материала.

Транспортировка пострадавшего.

## **Раздел 4. Основы краеведения и экологии (6 часов)**

### ***Тема 4.1. Природа моего края.***

Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Взаимоотношение живых организмов с окружающей средой и друг с другом. Растения и животные своей местности в разные времена года. Правила наблюдения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии.

### ***Практические занятия.***

Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц;

Выполнение краеведческих заданий (сбор листьев, растений для поделок и т.д.).

### ***Тема 4.2. Обзор экскурсионных объектов города. Составление летописи семьи.***

Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям.

Изучение истории своего детского сада. Воспитатели и выпускники.

Родословие. Состав семьи, семейные традиции и семейные праздники.

### ***Практические занятия.***

Встречи с интересными людьми. Прослушивание их рассказов и воспоминаний.

Рисование на тему «Моя семья», «Дом, в котором я живу», «Моя любимая»

## **Раздел 5. ОФП (18 часов)**

### ***Тема 5.1. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка***

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями, играми.

Практика:

Бег по лестнице;

Бег с препятствиями;

Прыжки в длину;

Гимнастические упражнения;

Спортивные игры;

Народные игры: «Волк и табун лошадей», «Прыжки с шестом», «Кости», «Бег с шестом», «Перегонки на чурбанах», «Перетягивание палки».

### ***Тема 5.2. Туристская техника***

Способы преодоления естественных препятствий (без специального туристского снаряжения).

**Практические занятия.**

Переправа через болото по кочкам;

Переправа по бревну;

Преодоление завала;

«Мышеловка»;

Преодоление простых водных преград (ручьи, канавы).

Веревочная лестница.

Использование простейших узлов (проводник, восьмерка, булинь, прямой, стремя, схватывающий, удавка) и техника их вязания.

**Раздел 6. Туризм и самодетельная песня (3 часов)**

Знакомство с песнями у костра.

**Практические занятия.**

Разучивание песен.

**Раздел 7. Выполнение обязательных прогулок (6 часов)**

**Тема 7.1. Организация и подготовка туристической прогулки (похода)**

Определение цели и района туристической прогулки (похода)

Распределение обязанностей в группе.

Составление плана подготовки туристической прогулки (похода)

**Тема 7.2. Проведение туристической прогулки (похода).**

**Тема 7.3. Подведение итогов туристической прогулки (похода)**

Разбор действий участников в группе в целом.

**Практические занятия.**

Отчеты ребят о результате своей работы.

Обработка собранных материалов.

**Условия реализации**

**Основные правила для педагога в работе с детьми 6-7 лет:**

1. Речь педагога-образная, эмоционально-выразительная.
2. Объяснения-краткие, точные, ясные
3. Форма организации занятия-игровая.
4. Активно применять принцип наглядности.
5. Прививать навыки организованности, самостоятельности.
6. Поддерживать инициативу детей.

**Итогом реализации программы станут следующие результаты:**

**Взаимосвязь теории с практическим выполнением.**

**Социально-коммуникативное развитие:**

- физическое и психическое развитие;
- умение договариваться со сверстниками, вырабатывать коллективное решение;
- овладение способностью к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
- способность к волевым усилиям, умение следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками,

**Познавательное развитие:**

- умение проявлять интерес к истории родной страны;
- формирование основных представлений о спортивном туризме;
- овладение навыками подготовки к однодневному походу: одеться по погоде, правильно уложить рюкзак;
- формирование представлений о соблюдении правил безопасного поведения и личной гигиены;

## Методическое обеспечение

### Учебно-дидактический материал и материально-техническое оснащение

Для полноценного проведения занятий имеем:

- ✓ Помещение с рабочими столами;
- ✓ Карандаши, тетради, бумага;
- ✓ Веревку основную;
- ✓ Реп.шнуры;
- ✓ Костровое оборудование;
- ✓ Карабины;
- ✓ Компаса;

#### Видеоматериалы

1. Видео «Природа Хакасии».
2. Видео «Природные богатства Хакасии».
3. Викторины.
4. Кроссворд.
5. Условные топографические знаки.
6. Туристские и спортивные карты.
7. Туристская легенда.
8. Снаряжение (реп.шнуры, рюкзак, костровое).



## 1. Рекомендуемая литература

- 1 Алешин В.М. Туристская топография. – М.: Профиздат, 1985.
- 2 Андреев Н.В. Топография и ориентирование: методическое пособие.-М.:Просвещение, 1985
- 3 Балгазина А.Н. Моя Хакасия. – Абакан, 2001.
- 4 Бутанаев В.Я., Бутанаева И.И. Хакасский исторических фольклор. - Абакан, 2001.
- 5 Бутанаев В.Я. Традиционная культура и быт хакасов. - Абакан, 1996.
- 6 Бутанаев В.Я. История енисейских кыргызов. - Абакан, 2000.
- 7 Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2004.- 116с.
- 8 Витушкина Н.А. Туризм и краеведение в детском саду / Н.А.Витлушкина // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2006. - № 8 – С.71-79
- 9 Водолажская И.А. программа занятий кружка «Мир вокруг нас» для подготовительных групп детского сада //туристско-краеведческая деятельность дошкольников и младших школьников. Образовательные программы. Вып.1.-Омск: Обл.ЦДЮТ, 1996, с.23-25
- 10 Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа Туристских вожаков: учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
- 11 Самарина И.А. Основы туристско-экологической деятельности учащихся: учебно-методическое пособие - М.: ФЦДЮТиК, 2007
- 12 Среди исхоженных дорог одна моя: Сборник песен.-М.,1988
- 13 Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. - М.: ЦДЮТиК, 2001.

### Электронные книги:

- 2.Усыскин Г.С. В классе, в парке, в лесу. М.: ЦДЮТиК, 2001.

