

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад 136 ОАО «РЖД»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом ДООУ
«3» сентября 2020 год

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим ЧДОУ
«Детский сад 136 ОАО «РЖД»
Н.Б. Радкевич



**Авторская программа
спортивно-познавательного кружка
для детей старшего
дошкольного возраста
ЮНЫЙ ТУРИСТ**

Программу составила:
педагог высшей
квалификационной категории
Крбашян А.Ю.

Пермь, 2020

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1 Цель и задачи программы.....	5
2 Тематический план программ.....	7
3 Учебно-тематический план.....	11
4 Методическое обеспечение программы.....	15
5 Список литературы.....	16

Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы: спортивно-познавательная.

Вид программы: авторская

Актуальность. Здоровьесбережение детей стало одним из приоритетных направлений в работе каждого дошкольного учреждения. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% среди детей, поступающих в школу. Наиболее важными причинами ухудшения здоровья на наш взгляд являются дефицит двигательной активности, безграмотность родителей и недостаточная квалификация педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Современное общество, стремительные темпы его развития, новые информационные технологии предъявляют всё более высокие требования к человеку и его здоровью. Такого человека мы и должны воспитать, начиная с самого раннего детства, ведь именно в первые годы жизни ребенка закладывается фундамент здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания, так как воспитание здорового ребёнка, физически подготовленного, творчески мыслящего, уверенного в своих силах, способного проявлять самостоятельность в различных ситуациях является важнейшей задачей современной семьи и дошкольного учреждения.

Педагогическая целесообразность. В настоящее время ни в одной авторской программе не предоставлена методика использования средств туризма, отсутствуют организационно-методические подходы для применения их в работе с детьми в условиях детского сада. Изучение практического опыта, анализ методической литературы, показали, что одним из таких подходов может являться применение в работе с дошкольниками элементов туризма, направленные, прежде всего на формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни. Такой подход оправдан, учитывая перегруженность программ дошкольного воспитания информационно-познавательной деятельностью, увеличением числа различного рода дополнительных образовательных услуг.

Процесс обучения здоровому образу жизни непрерывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Педагогическая новизна и ценность. Программа "Юный турист" может быть использована педагогами дошкольных учреждений, педагогами дополнительного образования детей старшего дошкольного возраста в форме

спортивно-познавательного кружка или включена в систему работы по ознакомлению с окружающим, природой, проведением целевых экскурсий и туристских прогулок. Ведь 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, корригирующей с показателями здоровья ребенка, и способствуют повышению уровня развития основных физических качеств ребенка, а так же решить ряд проблем психологического здоровья дошкольников.

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

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

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.

Анализ данного материала и практических исследований привели к необходимости разработки программы «Юный турист», направленной на оптимизацию двигательной и познавательной активности детей 5-7 лет в естественных природных условиях с использованием средств туризма, приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.

С этой целью был организован кружок «Юный турист», разработаны: общее положение, цель, задачи и содержание работы, документация, перспективный план работы, определенное направление организации специфической развивающей среды.

Работа по программе «Юный турист» осуществляется при тесном взаимодействии всех субъектов образовательного процесса: инструктора по физической культуре, воспитателей, музыкального руководителя, медицинских работников, методической службы детского сада, родителей, социальных партнеров.

1. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие физическому развитию, укреплению здоровья и приобретению навыков безопасного поведения в природе у детей посредством приобщения к туристской деятельности.

Задачи:

Образовательные: Способствовать формированию знаний о туризме, ЗОЖ, о правилах безопасности в природе, представлений о многообразии мира природы. Приобщать к природосберегающей деятельности в ближайшем окружении. Развивать творческие способности.

Воспитательные: Воспитывать потребность в ЗОЖ, любовь к природе, родному краю, бережное отношение к природным ресурсам, личностные качества: чувство коллективизма, взаимопонимания, достойного соперничества.

Оздоровительные: Способствовать формированию осознанного отношения к своему организму и здоровью. Совершенствовать координационные способности, осуществляя профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Развивать выносливость, давая необходимую и достаточную нагрузку для развития функций сердечнососудистой системы и костно-мышечного аппарата. Обогащать двигательный опыт детей, формируя начальные туристские навыки и умения;

Отличительные особенности данной программы состоят в том, что она предлагает целостный практический материал обучения детской туристской деятельности, начиная с простого спортивно-познавательного материала, который постепенно усложняется к концу дошкольного возраста. Планируя занятия по туристской деятельности и всю связанную с ними воспитательно-образовательную работу, используется принцип цикличности в соответствии с сезоном - осенний, зимний, весенний и летний циклы.

Каждый цикл – это неразрывное единство трех взаимосвязанных частей: подготовки, проведения и подведения итогов занятий по туризму. На начальном этапе любого цикла проводятся спортивно-познавательные занятия, затем непосредственно туристская прогулка. На заключительном этапе цикла планируются сюжетные прогулки, выставки, развлечения, праздники.

В связи с внедрением новых информационных технологий в образовательный процесс, существенно изменился подход к используемым формам и методам работы с детьми, возникли новые виды экскурсий - виртуальные, интерактивные. Такие экскурсии имеют свои преимущества: не покидая здания детского сада, можно посетить и познакомиться с объектами, расположенными далеко за пределами детского сада, города, полюбоваться красотой природы своего края, получить визуальные сведения о местах недоступных и даже опасных для реального посещения. А так же преимуществами являются не только доступность, но и возможность

повторного просмотра, наглядность, наличие интерактивных заданий и многое другое. Виртуальные путешествия позволяют:

- предусмотреть самостоятельность в выборе некоторых решений
- обеспечить практико-ориентированное обучение
- увеличить объём информации за счёт глубины и скорости переработки.

Программа кружка «Юный турист» рассчитана на работу с детьми 5-7 лет и составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, условно предполагает два этапа.

I этап – первый год обучения (5-6 лет);

II этап – второй год обучения (6-7 лет).

Формы занятий кружка могут быть разными: игра, экскурсия, мастерская, лаборатория, открытое занятие, прогулка и др. и зависят от их целей: познавательные, спортивно-тренировочные, оздоровительные, опытно-экспериментальные, развлекательные. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Темы и цели занятий можно объединять, комбинировать или использовать в качестве основных. Вот примерные темы занятий по туристской деятельности, которые условно разделены на **пять групп**:

- **туризм,**
- **безопасность,**
- **здоровье,**
- **природа и экология,**
- **прогулки**

2. Тематический план программы

Темы первой группы занятий помогут дать детям некоторые представления о туристской деятельности. Данные занятия послужат основной подготовкой к туристским прогулкам, где дети узнают: Что такое туризм? Кто такие туристы? Какими они должны быть? Кто на чём путешествует? Какие виды туризма существуют? На первых занятиях дети познакомятся с экипировкой туриста в зависимости от вида туризма, что необходимо взять в поход, а также узнают, какие обязанности выполняют туристы (разведчик, костровые, друзья леса, санитар, физорг, краевед). Полезны будут упражнения в укладывании рюкзака, правильной раскладке костра, вязании туристских узлов. Умение ориентироваться является одним из требований к начинающему туристу. Сначала для прочтения планов небольшой местности дети изучат топографические знаки, а затем предстоят небольшие задания в зарисовке их в соответствии с предложенным объектом, «Кто больше найдет знаков на карте и объяснит их?», «Помоги Мише и Насте добраться до школы», «Что обозначает этот знак?». На следующем этапе по ориентированию дети познакомятся с компасом, его устройством, хранением и ориентированием его по сторонам света.

Темы второй группы занятий способствуют формированию у юных туристов основ безопасности, овладению навыками выживания в природной среде, пополнению и закреплению знаний детей о различных правилах: дорожного движения; поведения в природе во время тумана, грозы, сильного ветра; на водоёмах и др. Дети научатся готовить место для костра и правильно его тушить, узнают, какие грибы и ягоды можно собирать в лесу, а так же о способах оказания первой помощи, необходимых медикаментах. Обсуждение различных ситуаций, которые могут случиться в походе, постановка проблемных вопросов по теме, будут способствовать как активизации познавательной активности дошкольников, так и умению применять смекалку, рассуждать, делать выводы. Плановые наблюдения и эксперименты, т.е. заранее запланированные, помогут детям избежать опасных ситуаций, познакомить с правилами элементарной безопасности, выработать алгоритм действий, найти правильное решение.

Темы третьей группы занятий посвящены формированию у дошкольников осознанного отношения к своему организму и здоровью. Часть занятий отводится теоретической подготовке, где дети получают некоторые знания, например: какие лекарственные растения можно применять при оказании первой помощи, а какие можно использовать для заваривания вкусного полезного чая; как избегать вредных привычек, соблюдая правила гигиены и здорового питания. Турист должен быть крепким, сильным, выносливым. Поэтому другая часть занятий по туристской деятельности отводится для физических упражнений, подвижных игр, направленных на развитие и укрепление разных групп мышц, на закрепление видов и способов движения, для укрепления осанки.

Темы четвертой группы занятий "Природа и экология" помогут разобраться детям в вопросах влияния природы на жизнь человека и всего живого, экологической грамотности, а так же осознать важность личного вклада в решение проблем экологии. На занятиях, посвященных формированию представлений о многообразии мира природы, дети познакомятся с некоторыми животными и птицами наших лесов, их повадками, образом жизни, посильной помощи в зимнее время года. Некоторые темы занятий направлены на формирование экологической культуры юных туристов, а именно внимательного и бережного отношения к природным ресурсам, любви к родному краю, воспитания бережного отношения ко всему живому. Дети познакомятся с профессией лесника, узнают кто такие "юные лесничие", их роли в охране лесов. Знакомство детей с Красной книгой, позволит расширить знания детей о лесных первоцветах, их значении и необходимости охраны. Занятия по данной группе занятий помогут в формировании новой системы ценностей, навыков ресурсосбережения и экологически грамотного поведения и сознательного отношения к своему здоровью.

Темы пятой группы занятий "Прогулки". Помимо занятий с теоретической подготовкой, планируются туристские прогулки в природу. Они являются тематическими и проводятся на территории детского сада или за его пределами. Такие прогулки имеют важное преимущество перед другими формами работы. Оно заключается в том, что физические нагрузки необходимые детям, способствуют формированию всех органов и систем, созданию тех резервов организма, которые определяют меру крепости здоровья. Вся двигательная деятельность детей будет осуществляться в занимательных условиях игры на положительном эмоциональном фоне. Дети будут отрабатывать умение ходить туристским строем с соблюдением дистанции между участниками, двигаться с рюкзачком, следовать по маршруту, ориентироваться, преодолевать полосу препятствий, участвовать в тематических подвижных играх: «Ловкий турист», на ориентировку «Север-Юг», игра - квест «12 записок», кататься на лыжах в зимнее время года. Увеличение интенсивности двигательной активности детей, а это всегда положительные эмоции, радостное общение, возможность оценить свои силы в преодолении препятствий.

Во время проведения занятий кружка используются различные методы и приёмы:

- **Прием постановки проблемных вопросов** по теме и содержанию активизирует познавательную активность дошкольников. Например: Кто такие туристы? Кто на чём путешествует? Какая экипировка нужна для разных видов туризма? Что должны делать юные лесничие? Чем мы можем помочь зимующим птицам, животным? и др.
- **Использование поискового метода**, позволит детям не просто знакомиться с материалами экспозиций, но и заниматься активным поиском информации путём постановки проблемных вопросов: Из чего сделать фильтр для очистки

воды в походных условиях? Как найти дорогу домой? О чём рассказали следы на снегу?

- **Творческие задания.** Например: Используя топографические знаки, помоги туристу пройти до лагеря. Найди и раскрась только съедобные грибы.
- **Использование: музыкального сопровождения художественных образов - сказочных героев.** Например, на занятии "Если ты заблудился в лесу" помоги Маше найти дорогу домой. Определи по звуку голоса птиц, животных.
- **Использование практической, продуктивной деятельности детей.** Подбери одежду туристу для прогулки по горам. Собери рюкзак. Разложи костёр и др.
- **Использование дидактических игр, развлекающих упражнений, физкультминуток, кроссвордов, загадок, подвижных игр, опытов и др.** позволит сделать занятия интересными, увлекательными и незабываемыми. Например, дидактические игры: «Что означает этот знак?», «Помоги Мише и Насте добраться до школы», соревнование «Кто больше найдет знаков на карте?», подвижные игры: «Ниточка-иглочка», «Болото».

Режим занятий. Длительность занятий в соответствии с САНПин составляет:

- для детей 5-6 лет 1 раз в неделю 25-30 минут;

- для детей 6-7 лет 1 раз в неделю 30-35 минут.

Занятия проходят в группе или на улице.

Ожидаемые результаты.

- Повышение заинтересованности воспитанников, родителей к ЗОЖ физической культуре и туризму.
- 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.
- Обогащению социального опыта, опыта в практической деятельности.
- Расширение знаний у дошкольников об окружающем мире, природе, экологии, ЗОЖ, ОБЖ.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы. Как любая образовательная деятельность занятия по туристской деятельности предполагают подведение итога, в ходе которого систематизируется увиденное и услышанное, выделяется самое существенное, делаются выводы, обобщения. Кроме этого выявляются впечатления детей и намечаются творческие задания для них: нарисовать плакат, подготовить рассказ, составить альбом. Формой подведения итогов реализации виртуального туризма были выработаны: диагностика, открытые

занятия, а так же соревнования между детьми, между детьми и родителями, выставки, праздники, где приобретенные знания и умения дети могли применять на практике.

Средства, необходимые для реализации программы. Для реализации поставленных задач, необходимо техническое оснащение: компьютер, проектор с демонстрационным экраном, интерактивная доска, что позволит использовать интернет-ресурсы, создавать иллюстративный материал и методические пособия, демонстрировать учебные фильмы, презентации. А так же специальные материалы и оборудование для практической деятельности (палатка, компас, спальные мешки, котелок, рюкзаки, и др.), физической подготовки, игр (подвижных, дидактических), экспериментов.

3. Учебно-тематический план I год обучения

№	Месяц	Тема занятий	Кол-во занятий
1	Сентябрь	Введение в туристскую деятельность. «Что мы знаем о туризме»	1
2	Сентябрь	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Закаливание.	1
3	Сентябрь	Что необходимо знать о съедобных и несъедобных ягодах, грибах, ядовитых растениях. Правила безопасности.	1
4	Сентябрь	Туристская прогулка: «Здравствуй осень!». Сбор природного материала.	1
5	Октябрь	«Слушай во все уши! Смотри во все глаза». Приметы осени. Перелетные птицы.	1
6	Октябрь	«Вместе весело шагать». Поход. Основные правила в походе.	1
7	Октябрь	Внимание! Правила поведения на улице, в городском транспорте.	1
8	Октябрь	Туристская прогулка: «Веселые старты». Выставка поделок из природного материала.	1
9	Ноябрь	«Осанка – красивая спина!». Комплекс упражнений юного туриста.	1
10	Ноябрь	«Друг походный за спиной». Снаряжение туриста-пешехода. Укладка рюкзака.	1
11	Ноябрь	«Дорожная азбука». Знакомство с дорожными знаками.	1
12	Ноябрь	Туристская прогулка: «Сильные, смелые, ловкие».	1
13	Декабрь	«Одежда и здоровье». Экипировка туриста зимой.	1
14	Декабрь	«Растения лечат». Чай для туриста.	1
15	Декабрь	«Турист – следопыт». Следы на снегу. Приметы зимы.	1
16	Декабрь	Туристская прогулка на лыжах: «Мороз и солнце, день чудесный!».	1
17	Январь	Ориентирование. Составление плана.	1
18	Январь	Ориентирование. Топографические знаки. Составление маршрута.	1
19	Январь	Ориентирование на местности по плану.	1
20	Январь	Туристская прогулка: «Найди где...». Состязание	1

		на местности.	
21	Февраль	«Здравствуй, лес». Заповеди друзей леса.	1
22	Февраль	«Животные – мои меньшие друзья».	1
23	Февраль	Носы нужны не только для красоты. Правильное дыхание.	1
24	Февраль	Туристская прогулка: «Зимние забавы».	1
25	Март	«Наши друзья – витамины»	1
26	Март	Приметы весны. Первоцветы. Красная книга.	1
27	Март	Водоемы, охрана. Правила безопасности.	1
28	Март	Праздник. «Папа, мама, я – вместе дружная семья».	1
29	Апрель	Заповедники. Охрана природы.	1
30	Апрель	«Тише, птицы в гнезде!». Правила отдыха на природе.	1
31	Апрель	Типы костров. Правила их разведения.	1
32	Апрель	«Туристский десант». Уборка территории.	1
33	Май	«Тайные явления природы: радуга, облака, туман, гроза».	1
34	Май	«Насекомые». Друзья или враги?	1
35	Май	«На солнце, на воде...». Правила безопасности. Народные игры.	1
36	Май	Праздник: «Слет юных туристов».	1

**Учебно-тематический план
II год обучения**

№	Месяц	Тема занятий	Кол-во занятий
1	Сентябрь	Введение в туристскую деятельность. Виды туризма.	1
2	Сентябрь	«Собирайся в путь». Экипировка туриста в зависимости от вида туризма.	1
3	Сентябрь	Палатки. Привал.	1

4	Сентябрь	Туристская прогулка: «По тропинке в лес пойдём».	1
5	Октябрь	«Компас». Простейшие способы ориентирования.	1
6	Октябрь	«Топографические знаки». Ориентирование по плану, карте.	1
7	Октябрь	«Если я заблудился». Основные правила поведения в лесу.	1
8	Октябрь	Туристская прогулка: «Парк осенью». Игра «Найди клад».	1
9	Ноябрь	Как устроено тело человека. Почему я расту, развиваюсь.	1
10	Ноябрь	Безопасность на природе. Оказание первой помощи.	1
11	Ноябрь	Привал. Типы узлов.	1
12	Ноябрь	Туристская прогулка: «Кто сказал, что осень скучная пора».	1
13	Декабрь	«Сохрани свое здоровье сам». Экипировка туриста в разное время года.	1
14	Декабрь	Туристская прогулка: «Турист не хнычет и не плачет никогда».	1
15	Декабрь	«Спорт-это здоровье». Страховка и самостраховка.	1
16	Декабрь	Туристская прогулка: «Зимние забавы. Народные игры».	1
17	Январь	«Подружись с зубной щеткой». Правила личной гигиены в походе.	1
18	Январь	«Полезные и вредные продукты». Питание туриста.	1
19	Январь	Костер. Пожар в лесу.	1
20	Январь	Туристская прогулка: «Птицы - птичьи столовые».	1
21	Февраль	Безопасность на дороге. Зачем нужны дорожные знаки.	1
22	Февраль	Осторожно улица. Личная безопасность.	1
23	Февраль	Путешествие по родному городу. Правила поведения, ориентировка.	1
24	Февраль	Туристская прогулка: «Мороз и солнце – день чудесный!».	1
25	Март	Правила безопасности на воде.	1

26	Март	«Если с другом вышел в путь». Правила взаимопомощи в походе.	1
27	Март	Туристская викторина.	1
28	Март	Туристская прогулка: «Первые вестники весны».	1
29	Апрель	«Зеленая аптека». Значение растений для здоровья.	1
30	Апрель	Ухудшение экологической ситуации – угроза всему живому.	1
31	Апрель	«Кто охраняет лес». Заповеди друзей леса.	1
32	Апрель	«Туристский десант». Уборка территории.	1
33	Май	«Чудо рядом с тобою». Растения красной книги.	1
34	Май	«Болото». Интересное рядом. Правила безопасности.	1
35	Май	Кругосветное путешествие.	1
36	Май	Слет «Туристская семья»	1

4. Методическое обеспечение программы

Дополнительная образовательная программа «Юный турист» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими дошкольное образование:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПин» 2.4.3049-13)
- Постановление Правительства Российской Федерации РФ от 15.08.2013г. № 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг", - Приказ Минобрнауки России от 10.07.2003 № 2994 "Об утверждении Примерной формы договора об оказании платных образовательных услуг в сфере общего образования".

5. Список литературы

1. Алиева Т. И., Арнаутова Е. П., Протасова Е. Ю. Безопасность на улице: Программно-методическое пособие.- М: Карапуз, 1999.
2. Арнаутова Е. П. Педагог и семья. - М.: Карапуз 2001.
3. Бочарова Н. И. Туристические прогулки в детском саду, - Москва, 2004.
4. Департамент образования пермской области: Здравейка в гостях у малышей -Пермь 2005.
5. Зайцев Г. Уроки Айболита. - Санкт - Петербург, 1999.
6. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра.- Санкт - Петербург, 1994.
7. Крапивник В., Усвицкий Будь сильным здоровым. - Москва, 1991.
8. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика - Синтез, 2000.
9. Поломис К. Дети на отдыхе. - Москва, 1995.
10. Рыжова Н. А. Экологическое воспитание в детском саду. - М.: Карапуз, 2001.
11. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. - Москва, 1986.