

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №108 «Гнёздышко»

Принято  
педагогическим советом  
Протокол №1  
от 30.08.2024



Утверждено  
Заведующим МАДОУ  
«Детский сад №108 «Гнёздышко»  
Е.В. Яблокова

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Весёлый рюкзачок»**

Возраст обучающихся 5-7 лет  
Срок реализации программы – 2 года

2024 год

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Весёлый рюкзачок» туристско-краеведческой направленности.

Программа направлена на формирование и развитие туристско-краеведческих умений и навыков – как эффективное средство формирования полноценной развитой личности.

### **Новизна программы.**

При разработке программы учтены требования, отраженные в государственных стандартах Российской Федерации и в федеральных государственных стандартах общего образования.

Структура программы представлена двумя модулями:

«Первые открытия» (на возраст 5-6 лет) 1 год обучения.

«Юные путешественники» (на возраст 6-7 лет) второй год обучения.

Программа включает следующие разделы:

1. «Рюкзачок открывает мир».
2. «Рюкзачок готовится в поход».
3. «Здоровье в рюкзаке».
4. «Весёлый рюкзачок занимается физкультурой».

Особое внимание в программе обращены на следующие подходы к использованию туристской деятельности:

– краеведческий — дети на основе местного материала знакомятся с явлениями, объектами природы родного края, с его экологическими и социальными проблемами, историей и культурой; осваивают нормы и правила рекреационного туризма, отражающие физико-географические и социокультурные особенности своей местности;

– личностно-деятельностный — благодаря интересно составленной познавательной и двигательной деятельности в природных и социокультурных условиях у детей формируется интерес к занятиям туризмом и физической культурой, к здоровому образу жизни;

– здоровьесформирующий — прогулки-походы, наполненные двигательной активностью, природные факторы (солнце, воздух и вода) оказывают на организм ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьба, передвижение на лыжах, велосипедах) способствует развитию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость;

– культурологический — средствами туризма ребёнок приобщается к отечественной культурной традиции, воспитывается как личность. Ценности родной культуры становятся для него личностно значимыми.

Поэтапное освоение программы предусматривает постоянное движение от простого к сложному, тесное взаимодействие изучаемого материала по годам обучения, разумное сочетание теории и практики.

### **Актуальность программы**

Туризм – вид социальной деятельности, направленный на укрепление здоровья, повышение физической тренированности, выносливости организма, познания и общения. Туризм неотделим от краеведческой работы, т.е. углубленного изучения

во время походов истории, природы и культуры родного края – своей малой родины.

Регулярные занятия туризмом и краеведением с детьми старшего дошкольного возраста, формируют духовный облик ребенка, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к Родине, природе, труду. Туризм формирует у детей умение интересно и содержательно организовывать свой досуг и включает в себя ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический, познавательный, а также является прекрасным средством всестороннего развития личности ребенка.

Программа «Веселый рюкзачок» рассчитана на детей 5-7 лет и предусматривает проведение игровых занятий познавательно-двигательного характера, физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, а также активизацию их самостоятельной деятельности. С детьми старшего дошкольного возраста используется простейший туризм и основы краеведения, пешие прогулки на природу как средства развития и приобщения детей к здоровому образу жизни, закладываются навыки патриотического воспитания. При реализации образовательной программы теоретические сведения воспитанников сообщаются в процессе игровых занятий. Занятия в объединении с дошкольниками строятся с учетом наглядно-действенного и наглядно-образного восприятия ребенком окружающего мира.

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом,
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к творчеству.

### **Адресат программы.**

Возраст обучающихся по программе предлагается от 5 до 7 лет.

Старший дошкольный возраст представляется особенно подходящим для туристской деятельности из-за большой пластичности нервной системы ребёнка, её податливости влияниям внешней среды. Старший дошкольник уже овладел основными видами движений, он завершает освоение специализированных

локомоций и переходит к освоению новых комбинаций движений и упражнений, зависящих от ситуаций детской деятельности (двигательного творчества, игры, преодоления препятствий). На основе совершенствования органов чувств и движений происходит развитие моторики, физических качеств личности. Ребёнок пробует самостоятельно и творчески использовать навыки двигательной деятельности в постоянно меняющихся условиях окружающей среды.

По данным современных исследований, именно старший дошкольный возраст является наиболее важным для формирования движений, так как строение, функции и взаимодействие различных органов и систем достигают в этот период своего совершенства. Однако Д.И. Фельдштейн отмечает недостаточную сформированность мелкой моторики современных детей, что указывает на неразвитость соответствующих мозговых структур, в том числе отвечающих за произвольность. Ребёнок старшего дошкольного возраста активно осваивает окружающий мир. Это становится возможным благодаря пластичности нервной системы, интенсивному созреванию мозжечка, подкорковых образований, коры головного мозга, завершению дифференциации центров ассоциативных зон, улучшению механизма сопоставления слова с воспринимаемой действительностью, развитию кинестетического контроля. В этом возрасте происходит активное развитие психических познавательных процессов — памяти, внимания, мышления, развивается способность управлять своим поведением. Показателями развития эмоциональной сферы старшего дошкольника, по данным Л.Д. Глазыриной и В.А. Овсянкина, являются умения сдерживать чувства, пользоваться общепринятыми формами их выражения.

Серьёзными достижениями в развитии волевой сферы становятся способности к ограничению желаний, постановке определённых целей, преодолению препятствий, стоящих на пути этих целей, а также правильная оценка результатов собственных действий. В то же время проведённый Н.А. Горловой мониторинг мнения родителей и педагогов указал на главные болевые точки современных детей: повышенную тревожность и агрессию, возбудимость и гиперактивность, потребность к восприятию информации и вместе с этим — повышенные утомляемость и эмоциональность.

Дети настойчивы и требовательны, не желают выполнять бессмысленные действия, они значительно отличаются от своих сверстников прошлого века. Современные дети находятся в постоянном, непрерывном движении, их трудно удержать на одном месте. В организованных видах деятельности они зачастую не могут сосредоточиться, им по-прежнему нужны игровые и заинтересовывающие моменты. У современных детей, по мере их взросления, время произвольной концентрации внимания не увеличивается.

По данным Е.О. Смирновой, «дети теряют способность и желание чем-то занять себя. Они не прилагают усилий для изобретения новых игр, для сочинения сказок, для создания собственного воображаемого мира. Им скучно рисовать, конструировать, придумывать новые сюжеты. Их ничего не интересует и не увлекает. Отсутствие собственного содержания отражается на отношениях детей. Им неинтересно общаться друг с другом. Замечено, что общение со сверстниками стало более поверхностным и формальным: детям не о чем разговаривать, нечего обсуждать, не о чем спорить. Они предпочитают нажать кнопку и ждать новых готовых развлечений».

Современные дошкольники стали более раскованными, раскрепощёнными, инициативными, но в то же время они с большим трудом усваивают нормы нравственного характера, у детей слабо развита эмоциональная сфера, всё, что связано с установкой взаимоотношений и взаимодействий, общением с взрослыми и сверстниками. Эти особенности современных детей диктуют необходимость использования средств и способов рекреационного туризма для целостного развития дошкольников, создания условий для общения, роста мотивации к деятельности, усвоения общечеловеческих норм и ценностей.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа реализуется в течение 2 лет.

Общее количество часов - 72 часа:

*первый год обучения* рассчитан на 36 учебных часов.

*второй год обучения* рассчитан на 36 учебных часов.

**Формы обучения** – образовательная деятельность по программе осуществляется на русском языке, по очной форме обучения.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Состав группы постоянный. Возраст детей, участвующих в освоении данной дополнительной общеобразовательной программы -5-7 лет.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Занятия проводятся один раз неделю по одному учебному часу. Продолжительность одного учебного часа 30 минут.

### **Педагогическая целесообразность**

Эта программа рассчитана для первичного ознакомления старших дошкольников с туристско - краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельности характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско - краеведческую работу. В программе уделяется внимание общей физической подготовке учащихся, на которые отводится четверть всего количества часов. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период.

Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе, для каждого обучающегося соответствующих, методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий, единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания.

### **Отличительные особенности программы:**

При разработке данной программы были проанализированы программы:

- «Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый Рюкзачок», авторы А.А. Чеменева, А.Ф. Мельникова, В.С. Волкова, г Москва.

- «Туристёнок» для детей 5-7 лет, автор программы Вырвич Е.Н., заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБОУ ДО Станция туристов, г. Мыски.

- «Туристско-краеведческая деятельность старших дошкольников», для детей 5-7 лет, автор программы Щедрова Н. В., педагог дополнительного образования, высшая квалификационная категория, г. Нягань.

Особенностью построения программы является: возврат к изучению одних и тех же тем на разных этапах обучения, но с более широким и углубленным изучением, что позволяет реализовать дидактический прием «от простого к сложному». Постепенность получения знаний, умений и навыков позволяет сохранить у воспитанников интерес к занятиям длительное время. Усложнение материала из года в год происходит по спирали, каждый годовой цикл предусматривает организацию и проведение туристского похода, участие в соревнованиях различного.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

### **Цель программы:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

### **Задачи программы:**

**На предметном уровне обучающиеся 1 года обучения «Первые открытия»**

#### **Должны знать:**

- первые сведения о туризме как форме познания природы и социума, начальные понятия о туризме и элементах ориентирования в ближайшем окружении;
- видами туризма (горный, водный, автомобильный), с их основными особенностями;
- правила поведения в окружающей среде; уточнить имеющиеся экологические знания и представления;
- сведения о родном крае — улице, районе, интересных и памятных местах в микрорайоне детского сада;
- элементарные правила ориентирования на знакомой местности;
- правила поведения в туристическом походе;
- приёмы составления плана, карты.

#### **Должны уметь:**

- ориентироваться в пространстве;
- вычерчивать маршрут движения;
- моделировать разные маршруты до дома, выбирать наиболее удобный и короткий путь;

- оформлять свои наблюдения, впечатления об улицах города, просмотренном фильме в рисунках по теме «Мой край родной. Город, в котором мы живём»

### **На личностном уровне**

#### **1. Оценивать ситуации и поступки**

- важности исполнения роли «хорошего ученика», важности учёбы и познания нового;
- важности бережного отношения к здоровью человека и к природе;
- важности различения «красивого» и «некрасивого», потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»;
- важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества.

#### **2. Прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей, отличающихся национальностью, мировоззрением, положением в обществе.**

- объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей;
- объяснять положительные и отрицательные оценки;

#### **3. Самоопределяться в жизненных ценностях (*на словах*) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки**

- объяснять, что связывает тебя: с твоими близкими, друзьями, одноклассниками, с земляками, с природой;
- объяснять, что связывает тебя с историей, культурой, судьбой твоего народа и всей России;
- испытывать чувство гордости за свой народ, свою Родину, сопереживать им в радостях и бедах и проявлять эти чувства в добрых поступках;
- отстаивать (в пределах своих возможностей) гуманные, равноправные, гражданские демократические порядки и препятствовать их нарушению;
- искать свою позицию в многообразии общественных и мировоззренческих позиций, эстетических и культурных предпочтений;
- уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания;
- осуществлять добрые дела, полезные другим людям, своей стране, в том числе отказываться ради них от каких-то своих желаний.

### **На метапредметном уровне**

#### **• коммуникативные:**

формировать основы компетентного общения, развивать умение адекватно воспринимать специальную информацию в процессе прогулок-походов; дать элементарные знания о коммуникативной культуре при посещении разных туристических объектов;

#### **• познавательные:**

развивать любознательность, устойчивый интерес к природе родного края, к ближайшему социально-культурному окружению, истории своей семьи, дошкольного учреждения, знакомым улицам;

формировать знания о человеке как объекте (части) природы и окружающего мира в целом; развивать умение выделять новые качества и свойства природных объектов, устанавливать черты сходства и различия между ними;

### **На предметном уровне обучающиеся 2 года обучения «Юные путешественники»**

#### **Должны знать:**

- о туризме и его основных видах, туристском природопользовании, необычные видами туризма;

- о туристской технике, правила поведения в окружающей среде и в туристическом походе;
- о специальных туристских знаниях: как готовятся к прогулкам-походам разного назначения и форм организации, как меняется оснащение и снаряжение юного туриста в зависимости от цели и содержания похода;
- о правилах безопасного поведения на природе, улицах города, в общественных местах;
- о правилах поведения в обществе;
- о правилах оказания первой помощи;

#### **Должны уметь:**

- ориентироваться на знакомой и незнакомой местности, пользоваться схемой, планом, элементарными топографическими знаками;
- работать с компасом;
- преодолевать препятствия на маршруте, творчески используя приобретённый двигательный опыт;
- укрепить здоровье, правильно закаливаться, обеспечивать активный отдых;
- использовать двигательные навыки и умения, развивать физические качества (силу, быстроту, двигательную координацию, выносливость, ловкость);

#### **На личностном уровне**

##### **1. Оценивать ситуации и поступки**

- важности исполнения роли «хорошего ученика», важности учёбы и познания нового;
- важности бережного отношения к здоровью человека и к природе;
- важности различения «красивого» и «некрасивого», потребности в «прекрасном» и отрицания «безобразного»;
- важности образования, здорового образа жизни, красоты природы и творчества.

##### **2. Прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей, отличающихся национальностью, мировоззрением, положением в обществе.**

- объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей;
- объяснять положительные и отрицательные оценки;

##### **3. Самоопределяться в жизненных ценностях (на словах) и поступать в соответствии с ними, отвечая за свои поступки**

- объяснять, что связывает тебя: с твоими близкими, друзьями, одноклассниками, с земляками, с природой;
- объяснять, что связывает тебя с историей, культурой, судьбой твоего народа и всей России;
- испытывать чувство гордости за свой народ, свою Родину, сопереживать им в радостях и бедах и проявлять эти чувства в добрых поступках;
- отстаивать (в пределах своих возможностей) гуманные, равноправные, гражданские демократические порядки и препятствовать их нарушению;
- искать свою позицию в многообразии общественных и мировоззренческих позиций, эстетических и культурных предпочтений;
- уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания;
- осуществлять добрые дела, полезные другим людям, своей стране, в том числе отказываться ради них от каких-то своих желаний.

#### **На метапредметном уровне**

- коммуникативные: формировать основы компетентного общения, развивать умение воспринимать специальную информацию в процессе прогулок-походов; дать необходимые знания о коммуникативной культуре при посещении разных туристических объектов;
- познавательные: развивать любознательность, устойчивый интерес к природе родного края; расширить объём знаний о родном крае — улице, районе, городе, области, социально-культурных и исторических объектах; формировать устойчивый интерес к разным видам туризма, общению с разными людьми, получению новой информации об окружающем мире; обогащать экологические знания и представления, развивать умение их применять в туристических прогулках — походах.

### Учебный план первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Рюкзачок открывает мир</b>	<b>7</b>
1.1.	Природа родного края.	2
1.2.	Мой край родной.	2
1.3.	Дорога к дому.	2
1.4.	Вместе с папой, вместе с мамой.	1
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Рюкзачок готовится в поход</b>	<b>13</b>
2.1.	Здравствуй, рюкзачок	5
2.2.	О туризме и туристах	2
2.3.	Путешествуем по карте	3
2.4.	Где мы были, что мы видели.	3
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Здоровье в рюкзачке</b>	<b>6</b>
3.1.	Я и моё здоровье.	2
3.2.	Охраняй здоровье в походе.	1
3.3.	Скорая помощь юному путешественнику	2
3.4.	Народная мудрость на здоровье нам дана	1
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Весёлый рюкзачок занимается физкультурой</b>	<b>10</b>
4.1.	Готовимся к дальним дорогам	2
4.2.	Игры Весёлого Рюкзачка	2
4.3.	Занимательная физкультура	2
4.4.	Пора в путь-дорогу.	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>

## Содержание учебного плана программы первый год обучения

	<b>Природа родного края</b>	<b>Мой край родной</b>	<b>Дорога к дому</b>	<b>Вместе с папой, вместе с мамой</b>
<b>Раздел 1. Рюкзачок открывает мир</b>	<i>Тема ООД</i>	<i>Тема ООД</i>	<i>Тема ООД</i>	<i>Тема ООД</i>
	Как человек пишет Красную книгу. <i>Беседа с элементами интерактивной игры</i>	Наше любимое «Гнёздышко». <i>Игра-путешествие</i>	Что я видел по дороге домой? <i>Игра-путешествие</i>	Выходной моей семьи. <i>Беседа с включением игр и творческих заданий.</i>
	Почему они дикие? <i>Беседа о поведении и повадках животных.</i>	Мой дом. <i>Беседа с включением игр и творческих заданий.</i>	Мы-пешеходы. <i>Сюжетное занятие интегрированного характера</i>	
<b>Раздел 2. Рюкзачок готовится в поход</b>	<b>Здравствуй, рюкзачок</b>	<b>О туризме и туристах</b>	<b>Путешествуем по карте</b>	<b>Где мы были, что мы видели</b>
	<i>Тема ООД</i>	<i>Тема ООД</i>	<i>Тема ООД</i>	<i>Тема ООД</i>
	«В поход иду и дом несу, в котором дома не живу». <i>Интегрированное занятие (познавательная, речевая, музыкальная, двигательная деятельность)</i>	По лесам и по полям тащит больше, чем весит сам. (Кто такие туристы). <i>Интегрированное занятие.</i>	Что такое план? <i>Интегрированное занятие с элементами продуктивной деятельности</i>	Родные закоулочки <i>Игра-путешествие</i>
	Личное снаряжение туриста. <i>Интерактивная игра-занятие</i>	Что мы знаем о туризме. <i>Игра-путешествие</i>		
	Лесные путешественники. <i>Беседа с элементами интерактивной игры</i>			Знакомые дорожки. <i>Интеллектуальная игра</i>
	Мы готовимся к походу. <i>Занятие-тренировка с элементами соревнования и эстафеты</i>		Путешествие по экологической тропе в детском саду. <i>Спортивное мероприятие с элементами спортивных игр и ориентирования на местности</i>	Что мы привезли с собой из путешествия. <i>Интегрированное занятие с элементами продуктивной деятельности.</i>
	Памятка туриста. (правила поведения в походе и на привале). <i>Беседа с включением игр и творческих заданий</i>		Её с собой берёт геолог, турист, водитель, археолог. (Зачем нужны карты?) <i>Игра-путешествие</i>	
<b>Раздел 3. Здоровье в рюкзачке</b>	<b>Я и моё здоровье</b>	<b>Охраняй здоровье в походе</b>	<b>Скорая помощь юному путешественнику</b>	<b>Народная мудрость на здоровье нам дана</b>
	<i>Тема ООД</i>	<i>Тема ООД</i>	<i>Тема ООД</i>	<i>Тема ООД</i>
		Почему Иванушка козленочком стал? <i>Беседа с элементами познавательно-исследовательской</i>	Зеленая аптека. <i>Беседа с включением комплекса корригирующей гимнастики</i>	

		<i>деятельности.</i>		
	Как устроен человек? <i>Беседа с включением игр и творческих заданий.</i>		Аптечка в рюкзаке. <i>Игра-викторина с включением практических заданий.</i>	Народные приметы в помощь туристу. <i>Интегрированное занятие с элементами продуктивной деятельности.</i>
	Солнце, воздух и вода – туристов лучшие друзья. <i>Сюжетное физкультурное занятие</i>			
<b>Раздел 4. Весёлый рюкзачок занимается физкультурой</b>	<b>Готовимся к дальним дорогам</b>	<b>Игры Весёлого Рюкзачка</b>	<b>Занимательная физкультура</b>	<b>Пора в путь-дорогу</b>
	Тема ООД	Тема ООД	Тема ООД	Тема ООД
	Идем в гости к рюкзачку. <i>Физкультурное занятие тренировочного характера</i>	Советы мудреца. <i>Квест – игра по запискам</i>	Тропа героев. <i>Спортивное мероприятие тренировочного характера – полоса препятствий в природных условиях</i>	Экологическая прогулка по тропе здоровья
	Посмотри на нас дружок, наш веселый рюкзачок. <i>Сюжетное интегрированное занятие в форме КВН</i>	В поисках клада. <i>Интегрированная сюжетная игра – путешествие с использованием туртехники</i>	По дорогам Вологды. Прогулка с элементами спортивных игр и ориентирования на местности	В гости к красавице осени. <i>Прогулка – поход</i>

**Учебный план  
второй год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Рюкзачок открывает мир</b>	<b>8</b>
1.1.	Природа родного края	2
1.2.	Мой край родной	1
1.3.	Давайте познакомимся	3
1.4.	Вместе с папой, вместе с мамой	2
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Рюкзачок готовится в поход</b>	<b>11</b>
2.1.	Здравствуй, рюкзачок.	3
2.2.	О туризме и туристах.	3
2.3.	Путешествуем по карте.	4
2.4.	Где мы были, что мы видели.	1
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Здоровье в рюкзачке</b>	<b>8</b>
3.1.	Я и моё здоровье.	3
3.2.	Охраняй здоровье в походе.	2
3.3.	Скорая помощь юному путешественнику.	2
3.4.	Народная мудрость на здоровье нам дана.	1
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Весёлый рюкзачок занимается физкультурой</b>	<b>9</b>
4.1.	Готовимся к дальним дорогам.	3
4.2.	Игры весёлого рюкзака.	1
4.3.	Занимательная физкультура.	1
4.4.	Пора в путь-дорогу.	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>

## Содержание учебного плана программы второй год обучения

Раздел 1. Рюкзачок открывает мир	<b>Природа родного края</b>	<b>Мой край родной</b>	<b>Давайте познакомимся</b>	<b>Вместе с папой, вместе с мамой</b>
	Тема ООД	Тема ООД	Тема ООД	Тема ООД
	Азбука леса. <i>Беседа с включением игр и творческих заданий</i>		Вологда – спортивный город. <i>Сюжетное занятие в форме КВН</i>	Семейными маршрутами. <i>Игра-путешествие</i>
		Малая моя Родина – Вологодчина. <i>Интерактивная игра-занятие (по аналогии с телепередачей «Сто к одному»)</i>	Город мастеров. <i>Беседа с включением игр и творческих заданий</i>	Семейное коллекционирование. <i>Интегрированное занятие (познавательная, речевая, исследовательская деятельность)</i>
	Гайны живой природы. Животные, их развитие. <i>Интегрированное занятие на материале художественной литературы о природе</i>		Матрешка – символ России <i>Беседа с включением мастер-класса, виртуальной экскурсии и продуктивной деятельности</i>	
Раздел 2. Рюкзачок готовится в поход	<b>Здравствуй, Рюкзачок</b>	<b>О туризме и туристах</b>	<b>Путешествуем по карте</b>	<b>Где мы были, что мы видели</b>
	Тема ООД	Тема ООД	Тема ООД	Тема ООД
	Что возьмем с собой в поход? <i>Беседа с включением игр и творческих заданий</i>	Мы туристы. <i>Сюжетное физкультурное занятие</i>	Маленькие путешественники. <i>Игра-путешествие по зданию детского сада</i>	
	Правила туриста. <i>Беседа с включением игр и творческих заданий</i>	Если с другом вышел в путь. <i>Физкультурное развлечение с включением партерной гимнастики</i>	Расскажем куклам, что такое карта, план и рисунок. <i>Беседа с включением игр и творческих заданий</i>	Путешествие по реке Вологде. <i>Беседа с элементами интерактивной игры</i>
	На привале. <i>Туристический квест</i>	Путешествие в космос. <i>Занятие-игра с включением приёмов ТРИЗ</i>	Топографические знаки. <i>Беседа с включением игр и творческих заданий</i>	
			Компас — первый помощник туриста. <i>Сюжетное занятие с включением познавательно-исследовательской деятельности</i>	

<b>Раздел 3. Здоровье в рюкзаке</b>	<b>Я и мое здоровье</b>	<b>Охраняй здоровье в походе</b>	<b>Скорая помощь юному путешественнику</b>	<b>Народная мудрость на здоровье нам дана</b>
	Тема ООД	Тема ООД	Тема ООД	Тема ООД
	Путешествие в страну здоровья. <i>Сюжетное физкультурное занятие с включением аэробики</i>		Аптечка туриста. <i>Беседа с включением игр и творческих заданий</i>	
	Наши помощники. Органы чувств. <i>Беседа с включением игр и творческих заданий, двигательных упражнений, экспериментов</i>	Первая помощь. <i>Беседа с включением игр и творческих заданий, двигательных упражнений, экспериментов</i>	Подорожник – первый помощник. <i>Беседа с включением игр и творческих заданий</i>	По страницам сказок. <i>Беседа с элементами интерактивного видеопутешествия</i>
Где прячется здоровье? <i>Беседа с включением игр и творческих заданий</i>	Правильное питание – залог здоровья. <i>Беседа с элементами интерактивной игры</i>			
<b>Раздел 4. Веселый рюкзачок занимается физкультурой</b>	<b>Готовимся к дальним дорогам</b>	<b>Игры веселого рюкзачка</b>	<b>Занимательная физкультура</b>	<b>Пора в путь - дорогу</b>
	Тема ООД	Тема ООД	Тема ООД	Тема ООД
	Огонь – друг и огонь – враг. <i>Сюжетное интегрированное занятие</i>	Никогда мы не скучаем, дружно в игры все играем. <i>Физкультурное занятие на свежем воздухе с включением подвижных игр</i>		Прогулка по родному району города. <i>Игровая прогулка – поход</i>
	Урок безопасности для юных туристов. <i>Беседа с элементами игры</i>		Школа ловкости. <i>Физкультурное занятие – соревнование с элементами туртехники</i>	Прогулка в парк Победы. <i>Прогулка – поход к памятным местам родного города</i>
	Урок ориентирования для юных туристов. <i>Беседа с элементами игры</i>			Весна в Вологде. <i>Прогулка – поход</i>
				Письмо из леса. <i>Летняя виртуальная прогулка - поход</i>

## **Ожидаемые результаты**

### **Предметные результаты:**

#### **По окончании первого года обучения обучающиеся должны знать**

- О природе родного края.
- Правила поведения в местах отдыха (в скверах, парках, на пляжах).
- О профессии людей, которые заботятся о растениях и животных (ботаники, охотники, лесники, зоологи).
- О роли растений в жизни человека.
- О разнообразии растений в экосистемах.
- О способах размножения растений. Среде обитания. Питании. Опылении.
- О внутреннем строении животных, их поведение и повадки.
- Как животные приспосабливаются к среде обитания?
- Группы животных (травоядные, хищники, всеядные).
- Возникновение и развитие города: первоначальные поселения, исторические здания, строительство современных микрорайонов, происхождение названия города.
- Сведения о местных достопримечательностях, промышленных предприятиях, учреждениях культуры и быта. Улицы нашего города. Как они называются? В честь кого названы?
- Кем и когда построен мой дом.
- О своей семье, соседях, друзьях. Домашний адрес. Дорогу от дома и обратно.
- Как семья проводит выходной день? Почему в поход нужно ходить только со взрослыми? Любимые места семейного отдыха. Обязанности членов семьи в походе.
- Палатка, её назначение. Знакомство с рюкзаком. Снаряжение туриста. Что такое «КЛМН» (кружка, ложка, миска, нож).
- Принцип выбора места для лагеря. Правила разведения костра.
- Основные узлы: прямой, простой проводник, схватывающий.
- Правила передвижения (функции направляющего, замыкающего). Как нужно ходить по склону, в лесу, у реки?
- Способы ориентирования.
- Кто такой турист? Что такое туризм? Что такое туристическая группа? Что за праздник -День туриста? Что мы знаем о видах туризма? Способы и средства передвижения. Виды туризма и времена года. Воздействие разных видов туризма на экосистемы.
- Понятие план маршрута. Кто разрабатывает и составляет карты. Виды топографических карт. Топографические знаки.
- Понятие компас.
- Виды транспорта для путешественников. О путешествиях: пешком, на велосипеде. Что категорически запрещается путешественнику.
- Из чего состоит человек. Гигиена и уход за ними в походе Профилактика болезней, травматизма. Вредные привычки человека.
- Влияние погоды, чистоты атмосферного воздуха и воды на здоровье человека.
- Что такое закаливающие процедуры.
- Нормы и правила поведения на природе.

- Опасности, подстерегающие юного туриста в прогулках-походах. Почему нельзя пить из водоёмов, рвать и пробовать на вкус незнакомые грибы, ягоды, травы.
- Почему нельзя трогать детёнышей животных и птиц. Опасность, которую представляют мамы детёнышей для людей. Целебных свойствах зелёных растений. Виды лекарственных растений.
- Процедуру выполнения первой медицинской помощи. Что такое походная медицинская аптечка.
- Историю народной медицины. Как известные путешественники и первопроходцы использовали средства народной медицины. Народные рецепты оказания первой помощи при различных болях и травмах.
- Народные приметы в помощь туристу (о природных явлениях, которые помогают прогнозировать погоду в ближайшие дни). Условные обозначения погодных явлений.
- Понятие контроль и самоконтроль.

### **По окончании первого года обучения обучающиеся**

#### **Должны выполнять:**

- Оформление своих наблюдений, впечатлений о прочитанной книге, просмотренном фильме в рисунках по теме «Земля — мой край родной».
- Правила поведения на природе.
- Моделирование разных маршрутов до дома, выбор наиболее удобного, короткого.
- Объяснить другому человеку дорогу? Самому спросить дорогу?
- Выполнять правила пешехода.
- Правила поведения на природе для всей семьи.
- Укладку рюкзака, устанавливать палатку.
- Определять название узлов по рисунку и по образцу.
- Выполнять тренировки во время экскурсий, прогулок по закреплению правил передвижения в походе: гуськом, переход дороги шеренгой.
- Подготовку личного снаряжения, выбирать места для лагеря, устанавливать палатку. Ориентироваться в пространстве по плану.
- Выполнять тренировки по ориентированию.
- Работать с топографической картой и изображениями на ней. Составлять простейший план.
- Составлять несложные презентации о путешествиях.
- Выполнять:
- Комплекс упражнений юного туриста, укрепляющий организм.
- Комплекс упражнений на гибкость.
- Комплекс упражнений на растяжку.
- Комплекс «Утренняя зарядка».
- Выполнять процедуру оказания первой медицинской помощи (перевязки).
- Выполнять процедуру контроля и самоконтроля.
- Выполнять:
- Общеразвивающие упражнения. Тренировочные занятия. Спортивные игры с бегом и прыжками. Специальную подготовку по ходьбе в колонне по одному с соблюдением дистанции, развитию ловкости, выносливости.

- Выполнять упражнения по отработке элементов туристической техники.
- Выполнять действия: по преодолению естественных препятствий природного характера с использованием техники общеразвивающих упражнений.

### **По окончании второго года обучения обучающиеся**

#### **Должны знать:**

- Понятие природа родного края. Растения, произрастающие в Вологодской области: ягоды, грибы. Растения болот. Млекопитающих. Пресмыкающихся. Земноводных. Птиц. Насекомых.
- О тесной взаимосвязи растений и животных в дикой природе.
- Что такое «рекреационная нагрузка», нужен ли лесу отдых? Зоны туризма и отдыха края. Понятие «Живые барометры». Насекомые-синоптики: муравьи, пауки, сверчки, кузнечики.
- Зависимость строения животных от условий существования.
- Понятие бионика.
- О спортивной истории города, выдающихся спортсменах.
- Об интересных профессиях жителей города. Традиционные ремёсла края. Об истории возникновения косторезного искусства.
- Понятие что такое коллекционирование.
- Туристские обязанности в походе.
- Что взять с собой в поход. Всё о рюкзаке, обуви и одежде туриста
- Простейшие туристские узлы.
- Об организации привала. Чистота на привале. Правила поведения при передвижении в городе, в лесу, у реки, при спуске и подъёме по склону. Правила разведения костра на привале.
- О необычных видах туризма.
- Понятие компас. Устройство и назначение компаса. Стороны света: север (С), юг (Ю), восток (В), запад (З) на компасе. Что делать, если компас сломался. Как сделать компас из того, что есть у туриста с собой, или из того, что можно найти в лесу.
- Что такое горизонт. Линии горизонта, стороны горизонта. Понятия «далеко» — «близко», «высоко» — «низко» относительно горизонта
- Понятие летательные аппараты. Виды летательных аппаратов. Кто путешествует на летательных аппаратах. О профессии — лётчик.
- Понятие морские и речные суда для путешествий. О профессии — моряк. Кто такие первооткрыватели.
- О внешнем строении тела человека. Значение и функции органов зрения, слуха, обоняния, осязания. Меры профилактики травматизма. Правила бережного отношения к органам чувств. Что такое кожа и зачем она человеку? Правила ухода за кожей.
- Что нужно человеку для жизни на Земле. Вред, наносимый человечеством планете Земля
- Общие понятия о здоровье и болезнях.
- Понятие огонь, как явление неживой природы.
- О полезной еде. О правилах питания в походе.
- О предметах личной гигиены, правилах личной гигиены в походе. Почему туристу нужен спальник и запасная чистая одежда.

- Понятия лекарственных растения и травы. О пользе насекомых для природы и человека.
- Правила поведения с жалящими насекомыми и способы оказания первой помощи
- Сказки о природе и природных явлениях. Сказки о путешественниках и путешествиях.

### **По окончании второго года обучения обучающиеся**

#### **Должны выполнять:**

- Турист-следопыт умеет понимать язык животных-синоптиков, читать следы животных
- Составлять альбом о жителях вологодской природы.
- Составление карты города, в которой указаны объекты исследования по теме «Мой край родной»
- Оформление презентаций по темам.
- Укладывание рюкзака детьми.
- Завязывать простейшие туристские узлы.
- Складывать костровые формы.
- Определение севера, юга по компасу
- Выполнять ориентирование по компасу.
- Выполнять правила личной гигиены.
- Выполнять правила пожарной безопасности для туристов.
- Безопасное поведение во время похода: на проезжей части, рядом с водоёмом, в лесу.
- Ориентироваться в разное время суток, в незнакомой местности, по компасу, топографической карте, плану.
- Ремонт рюкзака и одежды.
- Упаковку и транспортировку продуктов.
- Выбор места для лагеря. Установку палатки. Правила разведения костра, подготовка личного снаряжения.
- Первую медицинскую помощь
- Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры-эстафеты тренировочного характера, соревнования с использованием сюжетных ситуаций, физической силовой нагрузкой и логическими заданиями, спортивные игры с бегом и прыжками.
- Упражнения на правильное дыхание.
- Специальную подготовку. Упражнения на гимнастику чувств и эмоций.
- Упражнения на разминку с элементами аэробики.
- Групповые упражнения с мячом и сеткой.
- Ходьбу по повышенной опоре с заданиями.
- Преодоление смоделированных нестандартных препятствий.
- Общеразвивающие упражнения с предметами.
- Упражнения на релаксацию.
- Разработку маршрута похода и описывать его.
- Сбор и подготовки снаряжения для лазания и подготовки бивака .
- Заготовку растопки, хвороста и дров.
- Разжигание костра.

- Заготовку воды.
- Приготовление еды.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные универсальные учебные результаты:**

Определять цель учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно, искать средства её осуществления.

Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью педагога.

Работать по составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ).

Оценивать и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев, совершенствовать критерии оценки и пользоваться ими в ходе оценки и самооценки.

Давать оценку результатам работы.

Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

#### **Познавательные универсальные учебные результаты:**

Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения предметной учебной задачи, состоящей из нескольких шагов.

Самостоятельно отбирать для решения предметных учебных задач необходимые словари, энциклопедии, справочники, электронные диски.

Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).

Создавать модели с выделением существенных характеристик объекта и представлением их в пространственно-графической или знаково-символической форме, преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Использовать информацию в проектной деятельности под руководством педагога-консультанта.

Представлять информацию в виде таблиц, схем, опорного конспекта, в том числе с применением средств ИКТ. Составлять простой и сложный план текста. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развернутом виде.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия** дают навык:

Оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ.

При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее. Учиться подтверждать аргументы фактами.

Критично относиться к собственному мнению.

Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.

Договариваться, согласуя с другими свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща.

#### **Личностные результаты:**

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

Календарный учебный график –

- количество учебных недель
- 1 год обучения - 36 недель;
- 2 год обучения - 36 недель;
- количество учебных дней
- 1 год обучения - 36 дней;
- 2 год обучения - 36 дней;
- продолжительность каникул (3 месяца),
- даты начала учебных периодов
- 1 год обучения -1 сентября
- 2 год обучения -1 сентября
- даты окончания учебных периодов
- 1 год обучения - 31 мая;
- 2 год обучения - 31 мая;

### **Условия реализации программы:**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Используются помещения:

- спортивный зал (для отработки практических и теоретических навыков);
- естественные природные условия (для организации походов)
- спортивная площадка детского сада (для отработки практических навыков);

#### **Информационное обеспечение**

1. Учебные фильмы «Мы туристы».
2. Презентации: «Виды туризма», «Типы костров», «Азбука Вологды», «Растения и ягоды», «Животные Вологодской области»

#### **Кадровое обеспечение.**

Программа может реализовываться педагогами дополнительного образования, инструкторами по физической культуре.

#### **Список литературы**

- 1.Алешин, Виктор Максимович. «Ориентирование на местности Топографические карты». 2002
- 2.Фёдорова Е.Г. «Азбука «Ау!»: Методическое пособие». – СПб.: «Детство-Пресс», 2008; Кириллова Ю.В. Игровое взаимодействие родителей и детей раннего и дошкольного возраста в ДОО– СПб.: «Детство-Пресс», 2015
- 3.Завьялова Т.П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2001.-№2 с.100
- 4.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2003.Останец А.А. В походе юные. М., Просвещение.с.90-95

5.Сафрошина В. Ориентирование в пространстве и в жизни // Обруч. –2000. - № 4. С.2

6.Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: ВЛАДОС, 2000.

7.Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2003 с12-15

### **Использование Интернета**

<http://www.tyrist.net/> - справочник туриста и путешественника.

[www.ecosystema.ru](http://www.ecosystema.ru) - экология, природа России, игры, методические разработки, определители растений, животных, грибов.

<http://hibaratxt.narod.ru/karty/indexsusl.html> условные знаки топографических карт.

<http://omas.ru/> - методические разработки по туризму авторской программы Д. Ю. Милехина «Спортивный туризм», 2002 год.

<http://www.ch-Nb.ru/general/biblio/projerts/enc/index.html>. На сайте приведено очень много разнообразных вопросов для тестов по краеведению. Там же есть готовые разработки краеведческих занятий, материалы, полнотекстовые варианты книг по краеведению.

<https://search.rsl.ru/ru/record/01001640536> Штюрман Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 2012.

Программа дополнительного образования "Занимательное краеведение"<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-zanimatelnoe-kraevedenie1245991.html>