

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательно-речевому и художественно-эстетическому направлению развития
детей № 66 «Веселые нотки»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому и
художественно-эстетическому
направлению развития детей
№ 66 «Веселые нотки»

Ханова Л.В.



Введено в действие

Приказом заведующего МБДОУ

«Детский сад общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением деятельности
по познавательно-речевому и художественно-
эстетическому направлению развития детей
№ 66 «Веселые нотки»

№161 от «31» августа 2021г.

Рассмотрено и принято

на педагогическом совете

Протокол № 1 от «31» августа 2021г.

Рабочая программа

детского спортивно-оздоровительного туристического клуба

«Ориентир»

Программа рассчитана на детей 5-8 лет

Автор-составитель:

Инструктор по физической культуре
Буханова О.Н.

г. Набережные Челны
2021г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Программа занятий спортивно-оздоровительным туризмом для детей дошкольного и младшего школьного возраста.....	9
Литература	22

Пояснительная записка

Актуальность. Одним из приоритетных направлений социальной политики Российского государства является осуществление комплекса мер по воспитанию здорового поколения (ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», 2016 год; «Концепция национальной безопасности РФ до 2020 года»). Особое внимание следует уделить дошкольному и младшему школьному периодам.

В дошкольном возрасте формируются основные системы жизнеобеспечения и их совершенствования, происходит активная морфологическая перестройка, адаптация к внешней среде, а также новообразования нервной системы и двигательного аппарата. Мониторинг состояния здоровья детей в РФ свидетельствует, что уже на дошкольном этапе численность практически здоровых детей не превышает 10%, у значительной части обследованных детей (70%) имеются множественные функциональные нарушения. При этом первое место занимают отклонения со стороны костно - мышечной системы (нарушения осанки, уплощение стопы, последствия перенесенного рахита). Среди детей, посещающих детские дошкольные учреждения в возрасте до 7 лет в 13,5% случаев выявляются отклонения в физическом развитии (дефицит массы тела или ее избыточность, низкорослость). В дошкольном возрасте 17% детей приобретают хронические заболевания, и только один ребенок из трех остается здоровым.

По данным Минздрава РТ за 2018 год, только 20,5 % детей 4-7 лет здоровы. Хронические болезни отмечаются у 6% детей этого возраста. Наблюдается рост «ненормы» в весе у дошкольников (1,7% - 2017 г; 4,5% - 2018 г).

Особо резкое снижение двигательной активности происходит при поступлении в школу. За 4 года обучения число здоровых детей (1 группа - 78%) снижается на 15%. В начальной школе частота болезней опорно - двигательного аппарата увеличивается в 1,5 – 2 раза. По распространенности хронических заболеваний у 70% детей младшего школьного возраста 1 место занимают болезни костно – мышечной системы. Уменьшение двигательной активности вызывает значительное снижение темпов как физического, так и межперсонального развития организма. По данным Минздрава РТ за 2018 год, нарушение осанки перед поступлением в школу диагностировалось у 37,2% детей. В конце 1 класса у 63,1%. К 4-5 классу доля детей с нарушениями осанки составляла уже 91,3%. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, высокий уровень физического развития имеют лишь 9% младших школьников, средний 50%, низкий 34%. Минимальный уровень знаний, предусмотренных учебной программой физического воспитания имеют лишь 11% младших школьников.

Городские дети недостаточно времени проводят на свежем воздухе, мало ходят пешком, долгое время сидят за гаджетами. Отсюда недостатки в деятельности сердечно - сосудистой системы, отклонения в осанке, плоскостопии, большое число простудных заболеваний, быстрая утомляемость.

Вышеуказанная статистика позволяет сделать вывод, что физическая культура на современном этапе развития общества должна носить в большей степени оздоровительный характер. В связи с этим все большее внимание уделяется как профилактической так и оздоровительной физической культуре.

Необходимо поддерживать интерес детей к занятиям физической культурой и находить эффективные организационные формы занятий, интегрирующие все то новое, что создано наукой и практикой в сфере оздоровительной физической культуры.

Во всех ДООУ г. Набережные Челны представлены различные программы оздоровления, физического развития в которых прописаны стандартные техники упражнения, выполняемые воспитанниками, однако без особого интереса. На 2020 год: 35% всех детей дошкольного возраста имеют ортопедические патологии. Отсутствие интереса к физкультурным занятиям влечет за собой ухудшение здоровья детей.

В Набережных Челнах на данный момент 47536 детей дошкольного возраста. В городе работу ведут 16 спортивных школ, 6 из которых – олимпийского резерва. Юные челнинцы имеют возможность заниматься в 135 видах спорта. В городе находятся 15 детских туристических объединений. Но с детьми дошкольного возраста занимаются только в секциях по скалолазанию. Таким образом, существует проблема необходимости создания условий для занятий спортивно-оздоровительным туризмом с детьми дошкольного возраста.

Анкетирование родителей воспитанников ДООУ №66 «Веселые нотки» на начало 2021-2022 учебного года показало следующие результаты: 30% родителей ответили, что совсем не занимаются фитнесом или спортом, как самостоятельно, так и совместно с детьми; 40% ответили, что в качестве физкультуры предпочитают пешие прогулки с детьми; 40% опрошенных ответили, что не имеют дома никакого спортивного инвентаря или оборудования; 50% родителей ответили, что не могут показать личный пример своим детям, так как не имеют мотивации на активный и здоровый образ жизни. Анкетирование показало, что родители выбирают настольные игры в качестве основного вида деятельности ребенка после прихода из детского сада (57%) , а также просмотр телевизора (50%). Данные

результаты говорят о необходимости повышения мотивации детей и родителей на ведение здорового образа жизни через организацию совместного досуга и активного отдыха. Организация семейного туризма на базе МБДОУ №66 «Веселые нотки» может решить данную задачу.

Результаты диагностики физического развития детей МБДОУ №66 «Веселые нотки» за последние три года позволяют утверждать, что самым неудовлетворительным показателем является норматив по равновесию. Способность к сохранению равновесия - базовая координационная способность. Предполагается, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом будут способствовать улучшению данного качества у дошкольников. Поскольку спортивно-оздоровительный туризм подразумевает быстрое изменение положения тела в пространстве, переключение от одного действия к другому, быструю ответную реакцию на быстроменяющуюся ситуацию, согласование движений отдельных частей тела, вестибулярную устойчивость и сохранение равновесия.

Туризм, как средство физического воспитания, включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия. Задачи физического совершенствования могут решаться лишь в совокупности с другими средствами физического воспитания – играми, спортивными упражнениями, гимнастикой.

Исходя из содержания всех видов туристской подготовки к основным средствам туризма в работе с дошкольниками относятся:

- а) 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;
- б) специальные двигательные задания для развития пространственных ориентировок;
- в) подвижные игры с поисковыми ситуациями в помещении и на местности;
- г) доступные для дошкольников туристские упражнения прикладного многоборья (вязка узлов, укладка рюкзака и т.п.);
- д) к средствам туризма относится и сама туристская деятельность, через которую формируются нравственные качества ребенка, и познается окружающий мир, а сменяемые туристские должности в этой деятельности являются средством познания самих себя.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят.

Туризм – средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни детей. В туристическом походе вырабатывается умение преодолевать трудности, ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Регулярное занятие туризмом вырабатывает у детей сознательную дисциплину, настойчивость, ответственность. В туризме интегрируются все основные стороны воспитания: нравственная, трудовая, физическая, эстетическая.

В природных условиях представляется великолепная возможность обогатить двигательный опыт детей. Пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, а также природный материал (шишки, палки, камешки и др.) стимулируют двигательную активность детей. Многократно, без усталости и снижения интереса выполняя разнообразные двигательные действия в естественных условиях (лес, парк, луг, поле, берег озера) ребёнок проявляет творчество, мышечную раскрепощённость. Во время движения у детей совершенствуются навыки ходьбы по пересечённой местности. Исследования подтверждают положительную динамику показателей основных видов движений и спортивных упражнений в ходе походов. Значимые изменения происходят в совершенствовании не только выносливости, а также силы, быстроты, координационных способностей.

Таким образом, создание спортивно-оздоровительного туристического клуба на базе МБДОУ №66 «Веселые нотки» для детей дошкольного и младшего школьного возраста, а также их родителей будет способствовать улучшению физической подготовленности детей, повышению их двигательной активности. Клуб может стать центром семейного туризма и выступать в роли организатора досуга и активного отдыха детей и их родителей.

Целью занятий спортивно-оздоровительным туризмом является увеличение двигательной активности детей и улучшение их физической подготовленности; закаливание детей; воспитание высоких нравственных ценностей в сфере общения человека с природой и экологией; рационализация свободного времени воспитанников; повышение у детей и их родителей интереса к здоровому образу жизни, а также мотивации к активному совместному отдыху.

Основной задачей занятий является формирование у детей элементарных знаний о туризме, необходимых умений и навыков во время освоения программного материала.

Планируемые результаты освоения программы:

Целевыми ориентирами на этапе завершения программы являются:

1) физическое здоровье

-ребенок приобретает хорошую физическую форму, повышается индекс здоровья детей в ДОУ;

2) психическое здоровье

-ребенок не испытывает тревожности по отношению к природе;

-проявляет любознательность и интерес к явлениям окружающей среды;

-способен договариваться, сопереживать неудачам и радоваться успехам товарищей, учитывать интересы и чувства других, вступать в свободную коммуникацию со взрослыми и сверстниками;

3) социальное здоровье

-ребенок находится в гармонии с собой и другими людьми, обретает социальную уверенность;

-овладевает нормативным поведением в разных формах туристской деятельности, подчиняется необходимым в туристическом походе правилам;

-следует социальным нормам поведения во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, соблюдает правила безопасного поведения;

-применяет знания, полученные в туристической деятельности в разных культурных практиках;

-обладает элементарной экологической культурой.

Практическая значимость состоит в том, что преимущественное использование средств туризма на занятиях в детском саду способствует повышению физической, функциональной подготовленности и индекса здоровья детей.

Спортивно-оздоровительный туризм в клубе «Ориентир» включает следующие направления: **скандинавская ходьба, спортивное ориентирование, семейный туризм, занятия в летнем веревочном парке, занятия по навыкам оказания первой медицинской помощи, туристические праздники и развлечения.**

Направление «Скандинавская ходьба» включает в себя общеразвивающие и подводящие упражнения с палками, обучение передвижению ходьбой с отталкиванием палками, развитие общей выносливости, формирование правильной техники движений и согласованной работы рук, ног и корпуса.

Направление «Спортивное ориентирование» включает в себя формирование знаний о сторонах света, топографических знаках спортивной карты, определение сторон света по компасу, правилах ориентирования карты по компасу и по большим объектам, навыкам чтения простой карты (двора, "лабиринта"), навыкам ориентирования по линейным объектам и определения направления движения на КП; также общую физическую подготовку, лыжную подготовку, техническую подготовку в беге, прыжках, лазании и преодолении препятствий; элементы геокэшинга и квест-игр, участие в соревнованиях согласно календарю.

Направление «Семейный туризм» включает туристические походы выходного дня совместно с детьми и их родителями. Программой предусмотрены следующие виды походного туризма: пешеходный, лыжный, комбинированный. Также в содержание программы включен велотуризм с родителями.

Направление «Веревочный парк» включает занятия во временном летнем веревочном парке на территории лесопосадки и спортивной площадки ДОО. В содержание занятий включены общеразвивающие и специальные упражнения на развитие координации, ловкости, равновесия, улучшение мелкой моторики рук, укрепление всех групп мышц.

Направление «Оказание первой медицинской помощи» включает в себя теоретические и практические занятия, проводимые в интересной игровой форме. Занятия по оказанию первой помощи при порезах, ушибах, укусах, ожогах, обморожении, носовом кровотечении. Дети учатся правилам поведения в лесу, во дворе.

Направление «Туристические праздники и развлечения» включает проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий на территории ДОО, имеющие туристическую направленность: квест - игры, геокэшинг, веселые спортивные эстафеты.

Средства и методы реализации программы.

На занятиях по туризму используются:

- схемы – маршруты, иллюстрации, направленные на закрепление туристских знаний и умений;
- тематические подвижные игры с элементами туристской техники;
- дидактические игры, развивающие упражнения, загадки, кроссворды.

Формы контроля: итоговые занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Программа.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения для детей дошкольного возраста и 1 год обучения для детей младшего школьного возраста. Программа составлена на основе учебного материала для детей старшего дошкольного (5-7 лет) и младшего школьного возраста (7-8 лет). Программа направлена на физическое и нравственное развитие ребёнка. Общее количество часов за 2 года обучения - 102. А также в программе предусмотрены 10 туристических походов выходного дня совместно с родителями и воспитателями. В рамках данных походов ведутся беседы об экологии, растительном и животном мире края, разучиваются походные песни под гитару, дети знакомятся со снаряжением и страховкой туриста, учатся устанавливать палатку, узнают о типах костров, организации костра в походных условиях, приготовлении пищи в походе.

Занятия спортивно-оздоровительным туризмом проводятся групповым методом один раз в неделю. На занятиях используются следующие приёмы: беседы, разъяснения, поощрения, показ, упражнения.

Для того, чтобы сохранять интерес детей к занятиям туризмом на протяжении всего учебного года, проводятся минимум 5 развлечений туристической направленности: квест-игры, геокэшинг, подвижные игры и эстафеты.

Основной формой организации развития и обучения в ДОУ является организованная образовательная деятельность (ООД). Занятие построено на основе распределения физической нагрузки с несколькими вершинами. Обычно таких вершин 3-4. Наибольшая нагрузка падает на основную часть занятия, когда физические упражнения охватывают крупные мышечные группы с элементами напряжения. Это соответствует 2—3-й вершине физиологической кривой. Длительность занятия для старшей группы - 25 минут, для подготовительной - 30 минут. Для детей младшего школьного возраста – 40 мин.

Занятие состоит из 3-х частей:

- 1) подготовительной;
- 2) основной;
- 3) заключительной.

Первая часть занятия является вводной ступенью к предстоящей основной задаче — подготовка организма к специальным упражнениям и основной нагрузке. Дети выполняют разминку в виде суставной гимнастики. На занятиях по скандинавской ходьбе воспитанники выполняют разминку с палками. Затем 1-2 упражнения на равновесие, внимание и ориентировку в пространстве. Используются упражнения на укрепление мышечного корсета, расслабление, растягивание мышц. В этой части занятия нужно стремиться развить у детей более свободные движения, устранить скованность, привести тело в правильное положение. В содержание этого раздела входит ряд физических упражнений, направленных на улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, воспитание правильной осанки, поднятие дисциплины и собранности детей. Продолжительность данной части занятия: 7 мин (старшая группа), 10 мин (подготовительная группа), 12 мин (младший школьный возраст).

В основной части занятия используются физические упражнения, направленные на воспитание правильного дыхания, координационных качеств. Данная часть урока обязательно включает в себя разучивание или повторение специальных упражнений. Повышается кардионагрузка. У детей увеличивается активность, отмечается бодрое настроение, усиливается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Продолжительность составляет 15, 17, 25 минут в зависимости от возраста.

В заключительную часть занятия вводятся подвижные или малоподвижные игры на развитие разных физических качеств, в зависимости от характера и тематики занятия. А также те игры, которые развивают воображение, фантазию и память. Преследуется цель снижения физической нагрузки на сердечно - сосудистую систему, нервно-мышечный и дыхательный аппараты. Дыхательные упражнения в данной части занятия

обязательны. Продолжительность данной части 3-5 минут. Во время занятия необходимо избегать утомительного однообразия и заботиться об эмоциональной насыщенности. Так, например, рекомендуется по возможности проводить разминку под музыку. Занятия в веревочном парке, по скандинавской ходьбе и спортивному ориентированию проводят на улице. Тем самым обеспечивая закаливание организма. В результате увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, улучшается самочувствие. Психологическим стимулом к систематическим занятиям туризмом служит желание выступить на итоговых соревнованиях.

Задачи 1 года обучения (для детей 5-6 лет):

Обучающие:

- способствовать усвоению детьми пространственной терминологии, правильному оперированию таких понятий как: «близко», «далеко», «навстречу», «напротив», «вправо», «влево», «вперед», «позади»;
- точно определять, где находятся окружающие предметы и как они расположены по отношению к нему, объяснять свои действия и действовать согласно значению пространственной терминологии;
- познакомить детей с картой-схемой спортивного зала, территории детского сада, а также с условными обозначениями предметов (деревья, кусты, спортивное оборудование, и т.д.) и обозначением «контрольного пункта»;
- познакомить детей с цветовыми знаками маршрутов на карте-схеме (пунктирная линия, стрелки с указанием движения);
- сформировать навык определения и обозначения на карте-схеме масштабных знаков (леса, горы, луга, степи, озера, болота), линейных знаков (дороги, реки), а также обозначение городов и сел;
- познакомить детей с понятиями сторон света;
- знакомить детей с явлениями, происходящими в природе в рамках похода выходного дня совместно с родителями и воспитателями;
- познакомить с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях, а также в лесу и в походе, сформировать знания о необходимом снаряжении и соответствующей одежде;
- сформировать знания об охране природы в рамках туристического похода;
- способствовать усвоению детьми знаний в области первой медицинской помощи при ушибах, «шишках», синяках, ссадинах, ожогах, укусах насекомых.

Развивающие:

- способствовать развитию всех физических качеств у детей;
- способствовать развитию технической подготовки в таких направлениях как: скандинавская ходьба, веревочный парк, лыжная подготовка.

Воспитательные:

-воспитывать в детях трудолюбие, целеустремлённость, силу воли, организованность, дружелюбие, чувство гуманизма, коллективизма, взаимопомощь, отзывчивость, вежливость, ценность физического здоровья и экологичное отношение к природе.

Учебно-тематический план**I год обучения**

№	Тема	Кол-во часов
1	Скандинавская ходьба	20
2	Веревочный парк	16
3	Спортивное ориентирование	10
4	Первая медицинская помощь	5
	ВСЕГО ЧАСОВ	51

Задачи 2 года обучения (для детей 6-8 лет):

Обучающие:

- познакомить детей с компасом;
- способствовать закреплению у детей знаний о сторонах света и определению их по компасу;
- совершенствовать знания по чтению карт-схем на территории ДОО и лесополосы;
- закрепить знания о первой медицинской помощи (телефон единой службы «112», самостоятельный сбор аптечки в походе, случаи, когда нельзя трогать пострадавшего и вызвать скорую помощь, первая медицинская помощь при ушибах, «шишках», синяках, ссадинах, занозах, ожогах, рвоте, диарее, перегреве, солнечном ударе, укусах насекомых);
- сформировать знания о правильных действиях в лесу, правилах поведения в походе, а также знания об охране природы;
- сформировать навык самостоятельного сбора рюкзака в поход;
- сформировать первоначальные представления о тактике прохождения дистанции в спортивном ориентировании;
- иметь представление об основных правилах соревнований по спортивному ориентированию в з/н, выбор, "лабиринт".
- сформировать умение ориентироваться по линейным объектам.
- определять направления движения на КП.
- владеть навыками чтения простой карты (двора, "лабиринта").
- уметь ходить на лыжах скользящим шагом, освоить попеременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход, выполнять повороты на месте на лыжах способом «веер», «солнышко», спускаться с простого, пологого склона.

Развивающие:

- способствовать развитию всех физических качеств у детей;
- способствовать развитию технической подготовки в таких направлениях как: скандинавская ходьба, веревочный парк, лыжная подготовка.

Воспитательные:

-воспитывать в детях трудолюбие, целеустремлённость, силу воли, организованность, дружелюбие, чувство гуманизма, коллективизма, взаимопомощь, отзывчивость, вежливость, ценность физического здоровья и экологичное отношение к природе.

Учебно-тематический план

II год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1	Скандинавская ходьба	20
2	Веревочный парк	16
3	Спортивное ориентирование	10
4	Первая медицинская помощь	5
	ВСЕГО ЧАСОВ	51

Перспективно-тематический план

I год обучения
(для детей 5-6 лет)

№	Тема программы, тема урока	Кол-во часов
1	Скандинавская ходьба:	20
	-знакомство с видом спорта (беседа) и необходимым снаряжением, правилам подбора палок по росту;	1
	-разучивание разминки (комплекс упражнений с палками);	1
	- обучение технике скандинавской ходьбы (начальное положение тела, наклон корпуса вперед);	1
	- обучение технике скандинавской ходьбы (попеременный шаг);	4
	-обучение технике скандинавской ходьбы (перекатное движение стопы);	1
	-обучение технике скандинавской ходьбы (правильная работа рук);	2
	- обучение технике скандинавской ходьбы (поворот верхней частью корпуса вправо-влево);	1
	- разучивание подготовительных упражнений «Цапля», «Носочек – пяточка», «Качаемся вперед», «Отпусти палку»;	1
	- построение и перестроение с палками;	1
	- обучение технике правильного дыхания;	1
	-прохождение маршрута №1 по территории детского сада;	2
	-прохождение маршрута №2 по территории детского сада;	2
	- прохождение маршрута №3 по территории детского сада;	2

2	Веревочный парк - ознакомительное занятие (беседа): техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий - работа с веревками: основная и вспомогательная веревки; - работа с карабинами: их назначение, показ инструктором техники закрепления веревок с помощью карабина; - прохождение «переправы» (используя блок-ролик); - перемещение по горизонтальным перилам (используя блок-ролик); - техника завязывания узла «одинарный плоский», применение узла по назначению; - техника завязывания узла «стремя», применение узла по назначению; - упражнение «паутина сеть»; - подъем по канату; - упражнение «пропасть» (переправа по канатам, натянутых по верхнему и нижнему уровням); - упражнение «лабиринт»; - упражнение «пройти по болоту»; - техника подъема по наклонной доске, удерживаясь за канат; - «переправа» (использование крепежного стяжного ремня) - прохождение по слэклайну, удерживаясь за канат - спуск в люльке по канату	16 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
3	Спортивное ориентирование - краткие сведения о спортивном ориентировании, виды спортивного ориентирования;	10 1

	- понятия: «близко», «далеко», «навстречу», «напротив», «вправо», «влево», «вперед», «позади»;	1
	- карта-схема спортивного зала, карта-схема территории детского сада;	1
	- условные обозначения предметов на карте (деревья, кусты, спортивное оборудование, и т.д.), обозначение на карте «контрольного пункта»;	1
	- прохождение квест –игры «Сундук с сокровищами»;	1
	- обозначение цветовыми знаками маршрутов на карте-схеме (пунктирная линия, стрелки с указанием движения);	1
	- обозначение на карте-схеме масштабных знаков (леса, горы, луга, степи, озера, болота), линейных знаков (дороги, реки), а обозначение городов и сел;	1
	- понятие о сторонах света;	1
	- лыжная подготовка	1
	- итоговые соревнования по спортивному ориентированию	1
4	Первая медицинская помощь	5
	- ПМП при ушибах, «шишках», синяках;	1
	- ПМП при ссадинах;	1
	- ПМП при ожогах;	1
	- ПМП при укусах насекомых.	1
	- упражнение «собери аптечку в поход»	1
	ВСЕГО ЧАСОВ	51

Перспективно - тематический план

II год обучения

(для детей 6-8 лет)

№	Тема	Кол-во часов
1	Скандинавская ходьба: -подбор и самостоятельное регулирование палок по росту, самостоятельное надевание темляка; -разучивание разминки (комплекс упражнений с палками №2); - обучение технике скандинавской ходьбы (наклон корпуса на 10-20 градусов); - обучение технике скандинавской ходьбы (попеременный шаг; скоординированная работа рук и ног); - отведение палки назад под углом 40-45 градусов; -обучение технике скандинавской ходьбы (перекатное движение стопы); -обучение технике скандинавской ходьбы (упражнения на правильную работу кисти, положение руки впереди и руки сзади); - обучение технике скандинавской ходьбы (поворот верхней частью корпуса); - построения и перестроения с палками; - обучение технике правильного дыхания; -прохождение маршрута №1 по территории детского сада; -прохождение маршрута №2 в лесопосадке возле детского сада; - прохождение маршрута №3 в лесу (совместно с родителями).	20 1 1 1 4 1 1 2 1 2 1 1 2 2

2	Веревочный парк - техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, -личное снаряжение, страховочная система; - работа с веревками: основная и вспомогательная веревки, название и применение основных и вспомогательных веревок, требования к веревкам; - работа с карабинами: самостоятельный показ техники закрепления веревок с помощью карабина; - прохождение «переправы» (используя блок-ролик); - перемещение по горизонтальным перилам (используя блок-ролик); -самостоятельное завязывание узла «одинарный плоский», применение узла по назначению; -самостоятельное завязывание узла «стремя», применение узла по назначению; - упражнение «паутина сет»; - подъем по канату; - упражнение «пропасть» (переправа по канатам, натянутых по верхнему и нижнему уровням); - упражнения «лабиринт», «пройди по болоту»; - техника подъема по наклонной доске, удерживаясь за канат; - «переправа» (использование крепежного стяжного ремня) - прохождение по слэक्лайну, удерживаясь за канат - спуск в люльке по канату	16 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
3	Спортивное ориентирование - компас, определение сторон света по компасу,	10 1

	ориентирование карты по компасу и по большим объектам; - основные топографические знаки спортивной карты, основные отличия топографической карты от спортивной карты; - прохождение препятствий, перепрыгивание луж, канав до 0.8м шириной, преодоление препятствий до 0,5 м высотой; - прохождение квест-игры «Поиск сокровищ»; -основные правила соревнований по спортивному ориентированию в з/н, выбор, "лабиринт"; - ориентирование по линейным объектам; - определение направления движения на КП; - чтение простой карты (двор, "лабиринт"); - лыжная подготовка (скользящий шаг, повороты на месте на лыжах, спуск с пологого склона); - итоговые соревнования по спортивному ориентированию;	1 1 1 1 1 1 1 1 1
4	Первая медицинская помощь - ПМП при ушибах и неглубоких порезах; -ПМП при отравлении; - ПМП при солнечном и тепловом ударе; - ПМП при ожогах и укусах насекомых; - упражнение «собери аптечку в поход»	5 1 1 1 1 1
	ВСЕГО ЧАСОВ	51

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеева Н., Князева О., Стеркина Р. Основы безопасности детей дошкольного возраста: Программа дошкольных образовательных учреждений // Дошкольное воспитание. - №3. - 1997. - С. 32-40; №4. - 1997. - С. 5-13.
2. Ашиков В.И., Ашикова С.Г. Семицветик. Программа и руководство по культурно-экологическому воспитанию и развитию детей дошкольного возраста. - М.: Издательство "Российское педагогическое агенство", 1997.- 132 с.
3. Глазачев С.Н., Грехова Л.И., Сотникова Н.Н. Экологическое образование в опыте работы дошкольных учреждений. (Минераловодский отдел образования: проблемы, поиск, опыт). - М.: Горизонт, Ставрополь: Сервис-школа, 1999. – 156 с.
4. Завьялова Т.П. Методические рекомендации по организации и проведению учебных занятий с использованием подвижных игр в процессе подготовки юных туристов (из опыта работы). - Тюмень: ТГУ, 1993.
5. Как знакомить дошкольников с природой: Пособие для воспитателей детского сада / Л.А. Каменева, А.К. Матвеева, Л.М. Маневцева и др.; Сост. Л.А. Каменева: Под. ред. П.Г. Саморуковой. - М.: Просвещение, 1983 – 207 с.
6. Климова Т., Таранкова Н. Мы открываем мир: Программа экологического образования дошкольников / Дошкольное воспитание, - 1996 №7 - С. 20-25.
7. Королева А.Е., Кученева Г.Г. Экологическая дорожка (авторская программа) / Вестник Ас ЭКО, - 1994- вып. 3-4 - С. 3-7.
8. Мамонова Ю.Н. Программа краеведо-туристской деятельности в детском саду: В сб.: Краеведо-туристская работа с дошкольниками /Материалы научно-практической конференции, 16 февраля 1995. - М: ЭЦДЮТЭ "Родина", 1995. - С.31-45.
9. Методика ознакомления детей с природой: Учебное пособие для педучилищ / Под. ред. П.Г. Саморуковой - М.: Просвещение, 1991.
10. Методические рекомендации к "Программе воспитания и обучения в детском саду" / Сост. Л.В. Русскова. - М.: Просвещение, 1986 – 400 с.
11. Мир природы и ребёнок. (Методика экологического воспитания дошкольников): Учебное пособие для педагогических училищ по специальности "Дошкольное образование" / Л.А. Каменева, Н.Н. Кондратьева; Л.М. Маневцова, Е.Ф. Терентьева; под ред. Л.М. Маневцовой, П.Г. Сморуковой. - СПб: АКЦИДЕНТ, 1998. - 319 с.
12. Михайленко Н.Я, Короткова Н.А. Ориентиры и требования к обновлению содержания дошкольного образования: Методические рекомендации. - М.; 1993. – 30 с.
13. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми: Учебно-методические пособие для воспитателей детских садов и учителей, - Мн.: "Асар", 1996. – 128 с.
14. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или Развивающие игры. - 3-е изд., доп. - М.: Просвещение, 1991. - 160с.
15. Николаева С.Н. Как ребёнка приобщить к природе: Методический материал для работы с родителями в дошкольном учреждении. - М.: Новая школа, 1993. – 64 с.
16. Николаева С.Н. Программа экологического воспитания дошкольников - М.: Новая школа, 1993. – 16 с.

17. Николаева С.Н. Формирование экологической культуры. Старшая группа // Дошкольное воспитание. - 1996 - № 7-9.
18. Программа воспитания и обучения в детском саду / Отв. ред. М.А. Васильева - М.: Просвещение, 1985 – 174 с.
19. Прохорова Г.А. Программа дошкольного экологического воспитания Программы по экологии для общеобразовательных учебных заведений и детских дошкольных учреждений. - Курган.: ГУНО, Областной Комитет экологии и природных ресурсов, 1993. - С. 5-13.
20. Радуга: Программа и руководство для воспитателей первой младшей группы детского сада / Т.Н. Дронова, В.В. Гербова, С.Г. Якобсон и др.; Сост. Т.Н. Доронова - М.: Просвещение, 1993. – 224 с.
21. Цветкова И.В. Туристам: Книжка - раскраска и книжка-подсказка маленьким любителям путешествий. - М.: ЭЦДЮТиЭ “Родина”, 1993 – 30 с.