

МБДОУ «Детский сад №3 «Незабудка»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

И.А. Качановская

Принята решением педагогического совета
№ 1 протокол от 13.09.2016 года



ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ

ПРИМЕРНОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

ПРОГРАММА

«Вместе весело шагать»

ПРОТВИНО
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

МБДОУ «Детский сад №3 «Незабудка»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий _____ Л.А. Качановская

Принята решением педагогического совета
№ 1 протокол от 15.09.2016 года

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ
ПРИМЕРНОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

ПРОГРАММА
«Вместе весело шагать»

ПРОТВИНО
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Раздел 1. Пояснительная записка | 3 |
| Цель и задачи Программ..... | 4 |
| Концепция Программы..... | 4 |
| Значение туристической деятельности..... | 6 |
| Психолого-физиологические аспекты..... | 7 |
| Актуальность Программы | 10 |
| Раздел 2. Структура и содержание Программы..... | 11 |
| Участники освоения программы..... | 12 |
| Образовательные ресурсы..... | 12 |
| Блок 1. (для инструктора по физической культуре) «Туристическая тропа»..... | 16 |
| Методика проведения походов с детьми старшего дошкольного возраста..... | 17 |
| Блок 2. (для воспитателей) Краеведение..... | 22 |
| Методика проведения экскурсий по городу с детьми старшего дошкольного возраста..... | 22 |
| Блок 3. «Школа юного туриста»..... | 24 |
| Особенности проведения занятий на тренировочной туристической площадке..... | 25 |
| Раздел 3. Планируемые результаты реализации Программы..... | 27 |
| Раздел 4. Критерии ограничения участия в освоении Программы..... | 32 |
| Раздел 5. Права и обязанности всех участников Программы..... | 32 |
| Раздел 6. Сферы ответственности всех участников Программы..... | 33 |
| Раздел 7. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации Программы..... | 33 |
| Раздел 8. Этапы реализации Программы..... | 34 |
| Раздел 9. Система организации внутреннего контроля за реализацией Программы..... | 34 |
| Раздел 10. Результаты мониторинга эффективности реализации Программы..... | 35 |
| Литература..... | 36 |

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Оздоровительная программа «Вместе весело шагать» является средством реализации одного из направлений программы развития МБДОУ «Детский сад № 3 «Незабудка» «Играем, обучаемся, развиваемся» и разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовке их к защите Родины.

В наш век стрессовых нагрузок и серьезных нарушений в экологии проблема подрастающего поколения особенно актуальна. В последние годы ведется целенаправленная работа, в рамках национального проекта, по оздоровлению населения России.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей, приобщения их к здоровому образу жизни, к активному отдыху, остро стоит в современном обществе, где к дошкольникам при переходе из детского сада в школу, предъявляются высокие требования. В связи с этим активизируется поиск подходов в физическом воспитании, которые могли бы одновременно повышать физические качества и развивать познавательные и умственные способности. На наш взгляд одним из таких подходов является применение элементарных средств туризма в работе с дошкольниками.

Дошкольный туризм является мощнейшим фактором оздоровления детей дошкольного возраста, так как характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий.

Уникальность туризма заключается в том, что он всесезонен. Следовательно, можно добиться стойкой динамики снижения заболеваемости детей ОРЗ, ОРВИ и повышения уровня их физической и двигательной подготовленности, а также решить ряд проблем психологического здоровья дошкольников.

Программа «Вместе весело шагать» разработана с учетом регионального компонента и традиций родного края.

Инновационность данной программы заключается в использовании детского туризма для оздоровления и физического развития детей старшего дошкольного возраста, создании тренировочной туристической станции на базе детского сада.

Программа рекомендована для работы со всеми детьми старшего дошкольного возраста.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Формирование ценностно-смыслового отношения старших дошкольников к своему здоровью и окружающему миру посредством пешего туризма.

ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ

- развивать координационные способности и выносливость как основу физической подготовки ребенка;
- расширять адаптационные и функциональные возможности детей путем развития основных органов и систем организма в ходе выполнения физических упражнений;
- совершенствовать естественные виды движения и обогащать двигательный опыт (учиться простейшим упражнениям туристского многоборья, выполнять двигательные задания педагога на ориентировку в пространстве);
- способствовать развитию психических процессов и расширять объем знаний в области физической культуры и туризма, краеведения;
- заинтересовать родителей детским туризмом, как средством здорового семейного отдыха, дать простейшие навыки безопасного туризма;
- формировать межличностные, в частности, дружеские отношения дошкольников в процессе игровой туристской деятельности, адаптированной к их возможностям.

КОНЦЕПЦИЯ ПРОГРАММЫ

Теоретико-методологическое обоснование Программы

Здоровье, как ценность, является основой всестороннего, гармоничного развития ребенка. Успех и достижения в любой деятельности определяются физическим состоянием, уровнем работоспособности детского организма. Формирование активного, здорового, гармоничного развития человека рассматривалось врачами, педагогами, исследователями, такими как Е.А. Аркин, Л.И. Чулицкая, Е.Г. Леви-Гориневская, А.И. Быкова, Н.И. Щелованов, Н.М. Аксарина, Т.Н. Богина, Е.А. Тимофеева, А.В. Кенеман, Т.И. Осокина, Ю.Ф. Змановский и многие другие.

Наиболее серьезные проблемы здравоохранения, распространенные в настоящее время, вызваны, как показывают исследования, в большей степени особенностями поведения, образом жизни, сформировавшимися в дошкольном возрасте.

Среди актуальных проблем реформирования дошкольного образования наиболее острой является обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Но какие бы методы сохранения и укрепления здоровья детей не использовались в дошкольном образовательном учреждении, ожидаемого эффекта не будет, если у самих старших дошкольников не сформированы потребности и привычки в осознанном и

разумном отношении к собственному здоровью, не выработаны умения и навыки в совершенствовании своего физического тела.

Процесс обновления требует реконструкции и совершенствования содержания физкультурно-оздоровительного процесса, ориентирование на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и их физического развития и совершенствования.

Известно, что необходимым условием нормального развития растущего организма является двигательная активность ребенка (А.Н.Крестовников, 1951; Н.А.Фомин, 1991). Причем, важное значение имеет организация двигательной активности детей на воздухе. В связи с этим, процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен предусматривать определенный научно-обоснованный режим, включающий двигательную деятельность в условиях пониженной температуры воздуха, что способствует повышению устойчивости организма к изменениям внешней среды. Высокую оздоровительно-воспитательную ценность двигательной деятельности на открытом воздухе отмечали видные физиологи и педагоги (В.В. Гориневский, 1928; Е.Г. Леви-Гориневская, 1955). Именно поэтому во многих научных исследованиях ставится и положительно решается вопрос максимального использования эффекта рационального сочетания естественных сил природы и разнообразной двигательной деятельности детей. Целью одних исследований являлось изучение эффективности круглогодичного проведения отдельных форм организации физического воспитания на воздухе (М.П. Голощекина, 1970), других – возможность переноса всех организационных форм физического воспитания из помещения на участок детского сада (З.И.Ермакова, 1974), третьих – организация двигательной деятельности дошкольников в природных условиях (Т.И.Осокина, 1971; Е.Н.Вавилова, 1971; Г.В. Шалыгина, 1977). Результатом проведенных исследований было значительное снижение случаев простудных заболеваний и уменьшение числа часто болеющих детей.

Таким образом, двигательная деятельность детей дошкольного возраста, организованная на открытом воздухе, усиливает оздоровительный эффект физических упражнений, повышает их двигательную активность. При этом физические нагрузки умеренной интенсивности, к которым относятся циклические виды движений (ходьба, бег, ходьба на лыжах), направлены на развитие общей выносливости и являются оптимальными для детского организма. Этим требованиям в полной мере могут отвечать средства и формы туризма, доступные для детей дошкольного возраста.

Впервые в 80-х годах авторами учебника по физическому воспитанию дошкольников А.В. Кенеман и Д.В. Хухлаевой вводится понятие «прогулка и экскурсия за пределы дошкольного учреждения» (1978), в более позднем издании его заменяет термин «детский туризм» (1985). В исследовании Г.В. Шалыгиной (1977) используется термин «прогулки в природных условиях». Варианты «дальних прогулок», «турпоходов» - предлагает М.А.

Рунова (1988). Т.И. Осокина (1986) рассматривает «простейший туризм» как прогулки за пределы участка в природу с целью закрепления и совершенствования двигательных навыков и умений в естественных условиях. Е.Н. Вавилова (1986) раскрывает некоторые вопросы организации «пешеходных и лыжных прогулок».

ЗНАЧЕНИЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Оздоровительная ценность туристической деятельности

Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Развиваются практические навыки в основных видах движений, а ходьба с рюкзаком и дозированной физической нагрузкой на свежем воздухе укрепляет сердечно-сосудистую систему. Совершенствуются все физические качества ребенка и формируются навыки ориентировки в пространстве.

Занятия пешим туризмом с элементами спортивного туризма позволяют укрепить мышечный корсет и развить общую выносливость, не за счет однообразного выполнения упражнений, а в естественной и привлекательной для ребенка обстановке. Дети успешно овладевают разными видами ходьбы и бега, лазания, перелезания, подлезания, ползания по наклонным поверхностям, по навесной переправе, по тренажеру «Паутина», «Скалодром», что способствует укреплению их здоровья.

Познавательная ценность туристической деятельности

В процессе подготовки к пешему походу дети в непосредственной образовательной деятельности со взрослыми познают основы краеведения. Начало экологической культуры. Экспериментально-исследовательская деятельность помогает установить закономерности в явлениях окружающего мира, дошкольники узнают об особенностях своей малой родины.

Походы стимулируют мыслительную деятельность: в связи с постоянным перемещением по пересеченной местности возникает необходимость пользоваться картой и компасом, благодаря активному участию в играх и туристических состязаниях развивается пространственная ориентация каждого участника, умение действовать по предложенному плану, самостоятельно выполнять поставленную задачу, правильно оценивать результаты своей деятельности. Походная жизнь требует наблюдательности.

В экологических играх, которые проводятся на свежем воздухе, у дошкольников формируются обобщенные представления о временах года, об изменениях в природе, расширяются знания о флоре и фауне, пополняются навыки правильного поведения в природе.

Воспитательная ценность туристической деятельности

Походы, прогулки, экскурсии всегда проводятся в коллективе, когда один зависит от другого. В походах создаются благоприятные условия для воспитания у старших дошкольников чувства ответственности, укрепляются волевые качества – умение терпеть, ждать, преодолевать трудности.

На конкретных примерах из походной жизни происходит пробуждение гуманных чувств, обогащаются представления о доброте, честности и справедливости.

Воспитываются положительные взаимоотношения – осознание необходимости считаться с мнением и интересами участников похода, умение замечать затруднения окружающих и желание помочь. Дети учатся быть отзывчивыми, проявляют внимание к переживаниям товарищей, приучаются радоваться их успехам и сопереживать в случае неудачи. В походе закрепляются способности правильно оценивать свои поступки и поступки сверстников.

Решаются задачи трудового воспитания: дети приобретают навыки самообслуживания, умение трудиться в коллективе и планировать свою деятельность, отвечать за качество результата, самостоятельно находить экономные приемы работы.

Воспитываются такие качества, как самостоятельность, аккуратность, ответственность, инициативность, бережное отношение к снаряжению и спортивному инвентарю.

ПСИХОЛОГО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств (например, быстроты) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь при накоплении в организме усталости или при отрицательных эмоциях заметно снижаются частота движений и их скорость, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в том числе и физических качеств. Наиболее важными из этих особенностей являются их обусловленность незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в динамике физического развития ребенка чувствительных к внешним воздействиям периодов. Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств.

Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста 5 лет и до 7 лет

В этом периоде детства продолжается заметный рост тела ребенка в длину. В среднем рост семилетних детей равен примерно 113—115 см. За два года — с 5 до 7 лет — ребенок вырастает на 15 см.

Средний вес 6—7-летнего ребенка равен 21—22 кг. С 5 до 6 лет он увеличивается на 2,1—2,2 кг. С 6 до 7 лет — на 1,7—1,8 кг.

У ребенка старшего дошкольного возраста продолжается процесс окостенения скелета и развития крупной и особенно мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности ребенка управлять своими движениями.

К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому ребенок может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость; этому способствует усиленный рост ног. В результате центр тяжести у ребенка этого возраста расположен ниже, чем у младших дошкольников. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими.

Уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста таков, что они могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Развитие нижних конечностей отчетливо проявляется и в способности детей старшей группы к разным прыжкам: они могут прыгать в высоту, в длину, с места и с разбега (на 60—100 см), сверху вниз и выполнять многие другие разнообразные движения.

Координация, ловкость и точность движений детей быстро возрастает особенно в условиях планомерной работы воспитателя над их общим физическим развитием.

Упражнение ребенка в лазанье, беге, прыжках, сохранении равновесия, в ходьбе по шведской скамейке, в метании мяча и других видах действий делает движения детей не только более многообразными, но и легкими, точными, плавными, четкими, красивыми.

Физические качества

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях — основных движениях (ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании), игровых, спортивных занятиях. К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота — способность человека совершать двигательные действия в минимально короткий отрезок времени. Она относится к числу

консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Сила – взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей. Различают собственно-силовые способности (статическая сила), которые проявляется при статической работе (мышцы при этом не изменяют свою длину), и скоростно-силовые способности.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является *координация*. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Ловкость – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

Различают два вида *выносливости*: *общую и специальную*. Общая выносливость – способность долго выполнять физическую работу с участием большинства мышечных групп. Специальная выносливость – способность долго выполнять физическую работу, направленную на определенную двигательную деятельность, с участием определенной группы мышц.

Одно и то же качество может определять успех в выполнении разных действий. Например, способность к быстроте движений позволяет быстро бегать, плавать, ездить на велосипеде. А кратковременные силовые напряжения необходимы в прыжках, лазанье, при метании предметов.

Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Проблема физического развития и сохранения здоровья детей как никогда актуальна. Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время вызывает особую озабоченность государства и общества. В феврале 2013 года в Москве состоялся XVII съезд педиатров России, на котором врачи выступили с инициативой о принятии в нашей стране специального закона об охране здоровья детей. Академик РАН и РАМН А.А. Баранов отметил, что только один ребёнок из пяти первоклассников здоров, хроническими заболеваниями страдают 70% выпускников школ, за последние 10 лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет увеличилась на 34%, а уровень физического развития ребят постоянно снижается.

По данным зарубежных исследователей каждый шестой ребёнок имеет диагноз «нарушение развития», а также каждый шестой страдает ожирением. Связано это с увеличением продолжительности пребывания детей перед экранами телевизоров и мониторов, и сокращением пребывания детей на свежем воздухе.

В ходе наблюдения за детьми во время целевых прогулок и по результатам оценки физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста нашего детского сада, был выявлен низкий уровень общей выносливости, 56% в старшей группе, 59% в подготовительной группе, что может быть обусловлено **недостаточной физической нагрузкой умеренной интенсивности, а именно, с циклическими видами движений (ходьба, бег, ходьба на лыжах)**, что может быть следствием передвижения детей с родителями по городу и за его пределами на автотранспорте, а наблюдение за окружающим миром сводится к созерцанию из окна автомобиля или автобуса.

Решение этих проблем обусловлено:

- 1) обновлением содержания образования в дошкольной организации;
- 2) созданием условий для формирования здорового образа жизни, укрепления физического и психического здоровья детей;
- 3) обеспечением вариативности и разнообразия содержания программ дошкольного образования, возможности формирования программ различной направленности с учетом образовательных потребностей и состояния здоровья детей;
- 4) развитием материально-технической базы учреждения.

С целью решения этих проблем в нашем детском саду разрабатывается программа «Вместе весело шагать» по пешему туризму.

В связи с кризисным состоянием здоровья подрастающего поколения в стране ведётся целенаправленная работа по оздоровлению населения России в рамках национального проекта. Особое внимание отведено здоровью подрастающего поколения, его сохранению и укреплению. Принят Федеральный закон от 29 июня 2015 года N 204-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»

(последняя редакция), который рассматривает физическую культуру и спорт как важнейшее средство укрепления здоровья, профилактики заболеваний, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины.

В последние годы особую актуальность приобретает создание для детей и подростков инновационных оздоровительных игровых тренировочных площадок, предназначенных для увеличения двигательной активности и *физических нагрузок умеренной интенсивности*. И наш педагогический коллектив ищет новые инновационные подходы к решению проблемы по оздоровлению детей и повышению качества образовательного процесса в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта.

Раздел 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы построения программы

Принцип доступности – учет возрастных и индивидуальных особенностей дошкольника, уровня его развития, имеющихся у ребенка знаний, умений и навыков.

Принцип развивающего образования – (основан на системе развивающего обучения Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, Л.В. Занкова, И.Я. Лернера) ориентирован на активизацию физических, познавательных и нравственных способностей воспитанников путем использования их потенциальных возможностей.

Принцип деятельности – дошкольники получают сведения не в готовом виде, а устанавливают источник и условия их происхождения.

Принцип системности и последовательности – закрепление ранее усвоенных знаний, навыков, умений, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение новых знаний, формирование новых навыков и умений.

Принцип наглядности - ребенок находится в природе и непосредственно воспринимает ее с участием всех анализаторов.

Принцип интеграции – взаимосвязь и взаимопроникновение содержания определенных результатов образовательного процесса и разнообразных видов детской деятельности.

Принцип дифференциации - адаптированность материала к сезонным условиям.

Принцип единства предусматривает соблюдение единых требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, двигательной активности, развития двигательных и культурно-гигиенических навыков.

Условия реализации программы

Реализация Программы возможна при соблюдении следующих условий:

- создания системы взаимодействия всех субъектов физкультурно-оздоровительной и профилактической деятельности (дети,

воспитатели, инструктор по физической культуре, родители и медицинские работники);

- организации познавательно-двигательной деятельности с использованием средств туризма в работе с дошкольниками;
- наличия комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей и их физического развития;
- организации мониторинга состояния здоровья и физического развития дошкольников;
- организации туристических мероприятий;
- обогащения знаний по краеведению;
- экологического воспитания дошкольников;
- пропаганды здорового образа жизни среди детей, родителей;
- организации педагогического просвещения родителей;
- активного вовлечения родителей в туристические мероприятия;
- насыщения пространственной предметно-развивающей оздоровительной и образовательной среды для обеспечения физических потребностей и эмоционального благополучия каждого ребенка;
- наличия личного и группового туристского снаряжения (рюкзак, коврик, компаса, карты местности, веревки, термоса, кружки).

УЧАСТНИКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- Заведующий.
- Старший воспитатель.
- Воспитанники старших и подготовительных групп.
- Воспитатели.
- Инструктор по физической культуре.
- Родители.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ:

- Организованная образовательная деятельность по физическому развитию;
- Спортивные игры, упражнения;
- Подвижные игры;
- Дидактические игры;
- Туристические походы;
- Целевые прогулки, экскурсии;
- Познавательно - исследовательская деятельность, экспериментирование;
- Трудовая деятельность;
- Сюжетно-ролевые игры;
- Художественная литература, музыка, изобразительное искусство;
- Рубеж Славы г. Протвино;
- Творческая продуктивная деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ БЛОКОВ

Программа «Вместе весело шагать» состоит из 3 блоков:

1. «Туристическая тропа».
2. «Краеведение».
3. «Школа юного туриста».

| | | | |
|------------------|--|--|---|
| Блоки | «Туристическая тропа» | «Краеведение» | «Школа юного туриста» |
| Место проведения | лесной массив | городские | тренировочные площадки |
| Содержание | Туристические походы «Азбука туриста» «Что у туриста в рюкзаке» «Если ты заблудился» | Походы-экскурсии «По старым улицам города» «Музеи и выставочные центры» «Спортивные комплексы и секции города» | Площадка №1 (на базе детского сада) Площадка №2 (карьер в лесном массиве) Площадка №3 (детский городок «Сказка») Площадка №4 (городская горка) |
| | Походы-прогулки «Живые барометры» «Эковикторина» «Река Протва» | Тематические походы «Рубеж обороны» «Парк Мирабель» | Игры и упражнения на ориентировку в пространстве |
| | Походы-развлечения «Марш-бросок» «В поход за здоровьем» «Лесная аптека» | | Дидактические игры и упражнения в совместной деятельности «Азбука безопасности» |

Под туристской **прогулкой** в ДООУ понимается непродолжительный по времени (1-2 часа) групповой выход с активным способом передвижения по территории населенного пункта или в его окрестностях в целях отдыха и познания.

Туристская **экскурсия** рассматривается как групповое посещение одного или нескольких экскурсионных объектов в учебно-познавательных целях.

Туристский **поход** – это прохождение группы по определенному маршруту активным способом передвижения с целями познания, физического развития, выполнения общественно-полезной и краеведческой работы в пути, определенных спортивно-туристских нормативов, содержательного отдыха.

Спортивное **содержание туризма** состоит в преодолении собственными силами и средствами естественных различных препятствий на маршруте, трудностей походной жизни. Это преодоление должно быть заранее рассчитанным, посильным и обязательно успешным, оно совершается лично каждым участником, но в условиях коллективного взаимодействия.

Спортивные задачи будут выполнены, если удастся в течение всего срока сохранить хорошее физическое и духовное самочувствие всех участников в среде походного обитания.

К спортивному содержанию похода относятся:

- естественные препятствия (верёвочные переправы, подъёмы, спуски, длина переходов, общий километраж похода),
- ориентирование на незнакомой местности по компасу и карте,
- туристско-краеведческая работа.

При наполнении туристского похода разнообразным содержанием повышается педагогическая ценность туристского похода.

Средства туризма

1. Физическая подготовка

- упражнения на развитие основных видов движений (обогащение двигательного опыта детей);
- подвижные, народные и спортивные игры (развитие физических качеств: выносливости, координации движений, скоростных и силовых качеств).

2. Техническая подготовка:

- упражнения по овладению техникой движения в пешеходных прогулках, походах;
- упражнения по безопасному и рациональному преодолению естественных препятствий (поваленных деревьев, ручей, болотистые участки);
- специальные двигательные задания по ориентировке на местности (по плану, схеме, компасу);
- туристические упражнения с элементами горного туризма (преодоление склона, переправа через ручей)
- практические действия с предметами личного и группового туристического снаряжения;
- практические навыки по складыванию макета костра, укрепление палатки, вязки узлов, оказанию первой медицинской помощи.

3. Краеведческая подготовка:

- дидактические игры (ознакомление с ландшафтом, животным и растительным миром родного края);
- практические задания, народные традиции и игры, направленные на ознакомление с культурой русского народа;
- дидактические игры, практические упражнения, связанные с пространственными отношениями (использование готовых планов различных пространств, вычерчивание плана знакомых помещений, мест; специальные задания на ориентировку в карте, плане, схеме родного города, на освоение обозначений на карте различных объектов: на изображение карты); опытно-исследовательская деятельность; творческие задания;
- посещение мест воинской и боевой славы;
- экологические викторины, игры-тренинги.

Общая подготовка туриста-дошкольника (Т. П. Завьялова «Дошкольный туризм» 2003г.)

1. Теоретическая подготовка

- краеведческая (формирование знаний о родном крае и правилах поведения на природе);
- ориентирование на местности (ориентирование в предметно-пространственном окружении, ориентирование на местности, хождение по легенде);
- топографическая (работа с простейшими картами, схемами, планами);
- формирование знаний в области туризма.

2. Физическая подготовка

- общая подготовка (развитие физических качеств);
- специальная подготовка (формирование умений в пешеходных и лыжных прогулках).

3. Техническая и тактическая подготовка

- овладение техникой движения в пешеходных и лыжных прогулках;
- рациональное преодоление препятствий;
- выбор места бивака, участие в его организации с помощью взрослых.

4. Формирование личностных качеств, дружеских отношений

- выполнение туристических ролей;
- моделирование педагогических ситуаций.

Блок 1. «Туристическая тропа»

Задачи:

- развивать массовый детско-юношеский туризм;

- укреплять физические качества (скоростные, силовые, выносливость и координацию);
- формировать навыки овладения основными движениями;
- стимулировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- обучать простейшим навыкам пешего туризма, упражнять в овладении техникой движений в пешеходных прогулках, походах (приобретение умений рационального и безопасного преодоления препятствий);
- учить отображать в ролевой игре знания в области туризма.
- пополнять разносторонние сведения об окружающем мире природы, тесных экологических связей, существующих в природной сфере, о влиянии хозяйственной деятельности человека на окружающую среду и мерах ее охраны;
- закреплять знания о растительном и животном мире леса;
- развивать наблюдательность, любознательность детей старшего дошкольного возраста;
- знакомить с окружающей природой родного края;
- учить видеть красоту окружающей природы;
- прививать чувство ответственности и бережное отношение к ней;
- пробуждать интерес к опытно-экспериментальной деятельности.
- учить налаживать взаимоотношения между членами группы, развивать чувство принадлежности к группе;
- воспитывать в каждом ребенке организованность, отзывчивость, доброжелательность.

В совместной деятельности взрослого и ребенка в целях овладения основами пешего детского туризма для детей старших и подготовительных групп планируется 1 мероприятие в месяц.

Структура прогулки - похода в лес для детей 5 - 7 лет.

I часть. Сбор и движение по разработанному маршруту, комплекс игр и физических упражнений (20 мин.).

II часть. Остановка, привал (15 мин.).

III часть. Сбор детей и возвращение в детский сад (20 минут)

Пешие прогулки-походы с детьми старшего дошкольного возраста проводим на расстоянии 1,5-2 км, длительностью 1 -1,5 часа.

Способ организации детей: групповой

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОХОДОВ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Этапы подготовки и проведения тематического похода

1. Подготовительный

Начинается подготовительный этап за несколько дней до похода, завершается – непосредственно перед его началом.

Поход – это комплексное мероприятие не только по сочетанию задач и видов деятельности, но, прежде всего по своей организации. Его планируют, готовят, обдумывают несколько взрослых: воспитатель, инструктор по физкультуре, медсестра и методист. Совместно они разрабатывают план и сценарий похода, определяют маршрут и решение разных задач по мере его прохождения, продумывают свои взаимоотношения и распределяют функции, обсуждают весь сценарий похода — сколько длится первый и последующие переходы, где будут остановки, чем они будут заполнены, как пройдут привал, уборка территории, питание и возвращение.

Основная задача педагога на данном этапе – организовать детей, исходя из уже имеющегося опыта, сформулировать цели и задачи, которые необходимо решить в предстоящем походе.

В подготовительный этап входят подготовка педагогов и подготовка детей. Инструктор, в соответствии с программными задачами заранее намечает тему похода, определяет его программное содержание, сроки проведения. Накануне педагог осматривает место, куда планирует повести детей, проверяет маршрут на безопасность. Природное окружение должно быть хорошо обследовано и изучено взрослыми, что позволит точно составить маршрут, спланировать время и место остановок, отдыха, привала, позволит определить содержание наблюдений и других видов деятельности. Определяется размещение детей для наблюдений, отдыха и игр. Воспитатель уточняет объём знаний для усвоения, формулирует примерные вопросы, продумывает содержание пояснений, подбирает фрагменты стихотворений, пословицы, поговорки.

Большое значение на этом этапе будет иметь стимуляция положительного эмоционального настроения детей, воздействие на их чувства. Воспитатель заранее сообщает детям о походе и его цели, сообщает новые, интересные для детей сведения об объектах и явлениях, с которыми им предстоит встретиться.

Инструктор предлагает детям собрать рюкзак, подобрать спортивную обувь и головной убор от солнца, пакет для сбора интересного природного материала, небольшой сухой паек и рассказывает им, как взрослые готовятся к походу.

Ценной является работа с детьми по **карте-схеме**: вместе с инструктором они прослеживают маршрут, обсуждают, что можно увидеть, кого можно встретить, вспоминают правила поведения на природе, правила безопасности и туризма.

Чем тщательнее экскурсия или поход будет подготовлен взрослыми, тем ярче и насыщеннее будут детские впечатления, тем больше пользы принесет это путешествие.

ПАМЯТКА *подготовки к походу с дошкольниками для инструктора по физической культуре:*

- беседа с родителями и воспитателями группы о маршруте и длительности похода, об одежде и обуви ребёнка (по сезону);

- беседа с детьми о правилах поведения в природе;
- обсуждение маршрута с администрацией (схема пути, местонахождение остановок, малых и больших привалов);
- подготовка аптечки;
- подготовка приказа «о выходе» из детского дошкольного учреждения;
- планирование кандидатур педагогов (не менее 2), которые будут сопровождать, и нести ответственность за жизнь и здоровье детей в походе.

2. Практический

Большое значение на этом этапе будет иметь выбор воспитателем оптимальных методов работы с детьми. Необходимо тщательно продумать, спланировать данный этап, синтетически, комплексно выстроить возможные к использованию наглядные, словесные и практические методы.

Наблюдение объектов и явлений природы сопровождается пояснениями и направляется вопросами воспитателя, которые условно можно разделить на три типа:

- нацеливающие внимание, требующие констатации фактов (название предмета, его частей, качеств, свойств, действий);
- активизирующие, требующие сравнения, сопоставления, различения, обобщения;
- стимулирующие творческое воображение, побуждающие к самостоятельным выводам, рассуждениям.

Поэтому педагог часто ставит вопросы, требующие установления связей, отношений, сравнения прошлого состояния объекта, явления с настоящим.

Вопросы, развивающие творческое воображение, используются в основном в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Так, зимой в лиственном лесу воспитатель может задать им вопрос: как вы думаете, в каком лесу сейчас светлее: в лиственном или хвойном? Почему?

Наблюдения, которые проводят воспитатель, не должны быть длительными, с большими пояснениями, чтобы не утомлять детей. Более уместно обращать внимание детей на интересные явления и задавать вопросы проблемного характера, которые будут побуждать их самостоятельно искать ответы и наблюдать.

Очень интересны походы в места, где есть водоемы: детей можно познакомить с водно-прибрежной экосистемой, показать им, кто и почему живет в воде, на берегу, как растения и животные связаны с этим местом, приспособлены жить и в водной среде, и на побережье. Лягушки, стрекозы, комары дают повод для наблюдений, интересного разговора или обсуждения. Как в лесу, так и возле воды детям можно показать растения, которые отсутствуют на участке детского сада: теневыносливые и влаголюбивые, лекарственные, редкие и охраняемые, ядовитые.

Так же большое значение приобретают **практические методы** – различные игры с детьми, сбор природного материала, практическая природоохранная деятельность: развешивание кормушек с кормом в зимнее

время, домиков для птиц осенью или весной, ограждение муравейников в теплое время года. С дошкольниками может быть организована уборка и очистка от лесного и бытового мусора своего постоянного места — тропы, поляны, лужайки. Это мероприятие имеет огромное воспитательное значение. Правильная организация этой части похода очень важна — взрослые показывают дошкольникам, как они сами относятся к природе, как любят ее, как заботятся о доме, в котором живут все вместе.

При организации похода рекомендуется соблюдать следующие правила:

- во время следования дети идут в парах, соблюдая правила дорожного движения;
- менее подготовленные дети, гиперактивные, а также те, которые легко отвлекаются, идут впереди;
- взрослые идут так, чтобы держать в поле зрения всех детей;
- на месте стоянки следить за самочувствием и настроением детей;
- дети должны знать, что в походе необходимо выполнять требования взрослых.

3. Заключительный

Он направлен на обобщение, закрепление, систематизацию, углубление представлений, полученных детьми в ходе похода в природу, и охватывает всю последующую работу с детьми. Большое значение на этом этапе будет иметь поддержание интереса детей к полученной информации, стимуляция потребности выразить, поделиться своими чувствами, переживаниями, эмоциями. Решить эти задачи можно, используя различные виды и формы организации продуктивных видов детской деятельности (изобразительной, речевой и т.д.).

А также используются следующие **формы деятельности**:

- оформление материалов, принесённых из похода и с экскурсии (шишки, жёлуди, камни, сухие листья и т.д.);
- оформление альбомов «Наш лес», «Кто живёт в лесу» и т.д.;
- оформление фотовыставок;
- обобщающие беседы;
- рисование «Наш поход», «Кого мы встретили в походе»;
- организация дидактических, подвижных, театрализованных и сюжетно-ролевых игр.

Оздоровительное, воспитательное и развивающее значение для детей будут иметь лишь походы в природу, которые правильно подготовлены и организованы.

Организация туристического похода с дошкольниками

Протяжённость маршрута для детей старшего дошкольного возраста не более 2-3 км. При выборе времени похода следует учитывать прогноз погоды.

При составлении графика движения необходимо правильно распределить нагрузку: она должна снижаться к концу похода, когда начнёт сказываться усталость. Трудности пути должны нарастать постепенно, а самые сложные препятствия желательно проходить ближе к середине маршрута.

Следует предусмотреть и более простые запасные маршруты на случай, если встретилось непредвиденное препятствие или кто-то из детей себя плохо почувствовал. Необходимо заранее наметить места остановок и привалов. Однако следует иметь в виду, что график похода не догма. Конечно, надо стараться его соблюдать, но в каждом конкретном случае необходимо принимать разумное решение.

Руководителю совершенно необязательно идти постоянно впереди. Обычно он находится там, где ему удобнее контролировать всю колонну. Направляющий – воспитатель, родитель – задаёт темп, предупреждает об опасности, подаёт различные сигналы и команды, например: «Осторожно: мостик! Переходить по одному». Замыкающие следят, чтобы никто не отставал.

Идти по маршруту желательно с постоянной скоростью, так как это намного легче. Но если кто-то из детей устал, общий темп движения сбавляется.

Определяя место походов в режиме дня, следует отметить, что их длительность зависит от возраста, подготовленности детей, сезона и вида похода (пешеходный, велосипедный, лыжный). Лучшее время для похода сразу после завтрака или после первого занятия. Желательно планировать его на конец недели, чтобы обеспечить активный отдых детей.

В содержание туристического похода можно включить:

1. переход к месту отдыха с преодолением естественных препятствий и выполнение ряда двигательных заданий;
2. сюрпризный момент;
3. подвижные и дидактические игры;
4. наблюдение в природе;
5. сбор природного материала;
6. физкультурные упражнения;
7. дыхательную гимнастику;
8. самостоятельную двигательную деятельность;
9. индивидуальную работу.

В отличие от обычной экскурсии за пределы участка детского сада, проводимой с познавательной целью походы должны иметь оздоровительную направленность, быть насыщены двигательным содержанием.

Правила экипировки

Туристическое снаряжение: личное и групповое. Личное снаряжение - это все то, что необходимо лично каждому туристу. Групповое снаряжение используется всей группой.

Необходимо заранее продумать, что из личного снаряжения можно объединить и сделать групповым.

Личное снаряжение дошкольника:

- рюкзак - должен плотно прилегать к спине всей задней поверхностью, а не свисать ниже пояса (правильная подгонка лямок);
- обувь - желательно с рифлёной подошвой, на размер больше, чтобы можно было вложить дополнительную стельку (в холодное время года), надеть две пары носков (одна пара - шерстяные); совершенно недопустимо надевать новую обувь, сандалии, босоножки;
- одежда: зимой – свитер с высоким воротом, теплые брюки, не стесняющие движений; непромокаемая куртка, шерстяная шапка; летом – тренировочный костюм, в прохладную погоду – свитер.

Групповое снаряжение:

- клеенка-скатерть, заменяющая стол, коврики туристические;
- питьевая вода на группу, пища для малого привала – на каждого человека: горстка сухофруктов, орехов или один-два кусочка сахара, одна-две конфетки (кислые леденцы), яблоко; на малых привалах пить не рекомендуется, но бывают исключения, очень хорошо утоляет жажду чай, отвар шиповника, несладкий компот;
- аптечка: бинты (широкий и узкий), бактерицидный пластырь, зеленка, нашатырный спирт, резиновый жгут, перекись водорода (все лекарства должны быть с этикетками), всё в прочной упаковке.

Общие требования к туристскому снаряжению: безопасность эксплуатации, прочность, минимальный вес и объем, простота в использовании, многофункциональность, комфортность, гигиеничность, эстетичность.

При разработке маршрута необходимо строго соблюдать нормативы расстояния, времени похода и вес рюкзака.

| Время года | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--------------------------|------------------------|-------------------------|
| Осеннее - зимний период | От 1 часа до 1,5 часа | От 1 часа до 1,5 часа |
| Весеннее – летний период | От 1 часа до 3-х часов | От 2 часов до 3-х часов |
| Расстояние | До 2 км | До 3 км |

| | | |
|-------------|----------------|-----------------|
| Вес рюкзака | 500 – 1000 гр. | 1000 – 1500 гр. |
|-------------|----------------|-----------------|

Правила поведения во время похода:

- строго подчиняться воспитателю;
- без разрешения не рвать растения, не собирать грибов и ягод;
- соблюдать правила поведения в природе;
- не оставлять товарища в беде, всегда приходить к нему на выручку, помогать слабому;
- оставлять место отдыха всегда чистым.

Блок 2. «Краеведение»

Задачи данного блока Программы:

- воспитывать гражданственность, уважение к правам и свободам человека, любовь и уважение к окружающей среде, Родине и семье;
- формировать навыки общественно активной личности, способной развивать себя в социуме;
- пробуждать патриотические чувства дошкольников путем практического познания родного края, воспитывать волю и духовность;
- уточнять представления о родном крае, достопримечательностях, архитектуре города Протвино, его истории и современном развитии, закреплять название улиц, скверов, объектов города.

В совместной деятельности взрослого и ребенка в целях овладения основами краеведения для детей старших и подготовительных групп планируется 1 мероприятие в месяц.

Примерная структура экскурсий

Предварительная работа. Вводная беседа.

Ход экскурсии:

- дорога к объекту;
- рассматривание внешнего вида объекта;
- повторение и знакомство с правилами культуры поведения;
- рассказ воспитателя;
- проблемные вопросы;
- подведение итогов.

Методика проведения экскурсий по городу с детьми старшего дошкольного возраста

В дошкольном возрасте закладываются предпосылки гражданских качеств, развиваются представления о человеке, обществе, культуре, воспитывается чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе зарождается патриотизм.

В дошкольном возрасте у детей формируются представления об окружающем мире, происходит ознакомление с традициями «своей» социальной среды, историко-культурными, национальными, географическими, природными особенностями региона, закладываются основы взаимодействия с природой, обществом.

При проведении экскурсий с дошкольниками следует направить и сконцентрировать их внимание на конкретном изучаемом или исследуемом объекте. Экскурсия позволяет организовать наблюдение и изменения предметов, объектов и явлений в естественных условиях.

За несколько дней до экскурсии воспитатель проводит с детьми небольшую беседу, с тем чтобы вызвать у них интерес к предстоящему занятию, оживить впечатления и представления, которые могут быть полезными в ходе экскурсии, сообщает ее цель – дети должны знать, куда и зачем пойдут, что увидят, что нужно будет собрать. Организационная сторона экскурсии выражается в четком продуманном плане ее организации. Воспитатель заранее посещает место экскурсии, продумывает наиболее целесообразный путь следования, расстановку детей для наблюдения.

При разработке содержания экскурсии воспитатель опирается на конкретные принципы: энциклопедичность (отбор знаний из разных областей действительности), уникальность места (изучение природной, культурной, социально-экономической уникальности края), интеграцию знаний (отбор знаний для понимания детьми целостной картины мира), единство содержания и методов, динамику преемственных связей (изменение социального опыта детей разного дошкольного возраста), тематичность материала.

Воспитатель продумывает последовательность проведения отдельных частей экскурсии, устанавливает места для коллективных и самостоятельных наблюдений, для отдыха детей. Для того чтобы экскурсия была интересной, воспитателю надо подготовить стихи, загадки, пословицы, игровые приемы. При подготовке к экскурсии педагогу нужно обратить внимание на одежду детей. Дети должны быть одеты удобно, в соответствии с погодой и сезоном, повторить с детьми правила поведения на улице, в общественных местах и правила дорожного движения.

В ходе подготовки к экскурсии в музей или выставочный центр следует учитывать:

- доступность, научность, объективность информации;
- связь тематики игровых упражнений и приемов с темой экскурсии;
- нарастающий эмоциональный фон экскурсии: самый яркий экспонат, игровой прием, рассказ должен быть введен ближе к концу;
- логичность повествования;
- все экспонаты, которые предлагаются для рассматривания и изучения, должны решать основную познавательную задачу экскурсии.

Приведя детей к месту экскурсии, педагог в краткой форме напоминает о ее цели, дает детям осмотреться. Основной частью экскурсии является

коллективное наблюдение, с помощью которого решаются все основные задачи экскурсии. Воспитатель помогает детям увидеть характерные признаки объекта. Для этого он использует различные приемы: вопросы, загадки, сравнения, обследовательские действия, игры, рассказы, пояснения. Повышению уровня познавательной активности способствуют беседы познавательного характера, рассказы из личного опыта, проблемные ситуации и логические задачи, предлагаемые воспитателям. В заключительной части экскурсии воспитатель еще раз обращает внимание детей на общую картину объекта. Главная цель заключительного этапа - подведение итогов экскурсионной работы.

Блок 3. «Школа юного туриста»

Задачи данного блока Программы:

«Туристическое многоборье»

- формировать навыки самостоятельной умственной и практической деятельности, направленной на достижение определённой цели;
- развивать равновесие в выполнении разнообразных упражнений на полосе препятствий;
- совершенствовать выносливость, ловкость, координацию движений;
- воспитывать смелость, выдержку, интерес к занятию туризмом;
- расширять адаптационные и функциональные возможности детей путем развития основных органов и систем организма в ходе выполнения физических упражнений;
- совершенствовать естественные виды движений и обогащать двигательный опыт (учиться простейшим упражнениям туристского многоборья, выполнять двигательные задания педагога на ориентировку в пространстве).

«Азбука безопасности»

- формировать представления об опасных и безопасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в конкретных случаях;
- формировать представления о различных чрезвычайных ситуациях: наводнение, землетрясение, и погодных явлениях: гроза, ураган, смерч и развивать психологическую устойчивость поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;
- воспитывать привычку безопасного поведения на природе (при встрече с дикими животными, ядовитыми растениями и ягодами);
- способствовать овладению элементарными умениями по оказанию первой помощи себе и сверстникам при укусах насекомых, ожогах, ранах;
- закреплять правила поведения детей на улице, и при переходе через проезжую часть;
- формировать навыки соблюдения правил безопасности при контакте с горячими предметами и огнем, познакомить со способами тушения огня;

- раскрывать возможности здорового человека, расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде;

- приобщать дошкольников и родителей к активному отдыху посредством ознакомления с элементами туризма;

- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

В совместной деятельности взрослого и ребенка и в режимных моментах 3-4 раза в неделю предлагается проведение дидактических и подвижных игр, практических упражнений, бесед, сюжетных игр, рассматривание иллюстраций, просмотр видео и т.д.

Особенности проведения занятий на тренировочной туристической площадке

Перед проведением тренировочного занятия **инструктор по физической культуре** обязан проверить на безопасность все тренажеры на площадке.

В вводной беседе кратко напомнить детям и воспитателю о правилах поведения на тренировочной площадке и правилах безопасной работы на спортивно-тренировочных тренажерах. Сообщить цели, задачи и форму проведения занятия.

Одежда детей должна быть по сезону и не стеснять движений.

Способы организации детей на тренировочных занятиях

| Поточный «Круговая тренировка» | Подгрупповой по парам и маршрутным листам | Индивидуальный (на начальном этапе обучения) |
|--|--|--|
| <p>Дети по очереди проходят все станции на требующие страховки взрослого, затем продолжается работа по подгруппам, воспитатель и инструктор страхуют детей.</p> <p>По сигналу занимающиеся начинают одновременно делать упражнения.</p> <p>Инструктор наблюдает за детьми,</p> | <p>Детям раздаются маршрутные с номерами станций, и они по сигналу инструктора переходят от станции к станции.</p> <p>Воспитатели и инструктор осуществляют страховку на станциях «Скалодром», «Параллельная переправа», «Подвесная переправа»</p> | <p>Инструктор по физической культуре проводит индивидуальную работу с детьми для обучения, отработки и закрепления навыка.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>дает дополнительные словесные указания, объяснения, исправляет ошибки, добиваясь правильного выполнения двигательных заданий на всех «станциях»; Поощряет правильные действия, при необходимости оказывает помощь. Наряду с этим осуществляет контроль за нагрузкой</p> | | |
|--|--|--|

Структура проведения тренировочного занятия на тренировочной площадке

Вводная часть

- разные виды ходьбы, бега, прыжков;
- разминочный бег.

Основная часть

- основные виды движений: ходьба по ограниченной поверхности сохраняя равновесие, подлезание, перелезание, лазание одноименным и разноименным способом.

Заключительная часть

- подвижная игра;
- дыхательная гимнастика.

Характеристики круговой тренировки

- последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу;
- использование хорошо освоенных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп;
- регламентация работы и отдыха на каждой «станции»;
- индивидуализация тренировочной нагрузки;
- систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

Дифференцировать нагрузку в процессе проведения круговой тренировки можно следующим образом:

- изменить темп упражнений;
- изменить интервалы отдыха;
- ввести дополнительные «станции» с облегченной или, наоборот, более высокой нагрузкой;
- варьировать способы и условия выполнения упражнений.

Раздел 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ»

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации. А каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, интересуется причинно-следственными связями, склонен наблюдать, экспериментировать;
- проявляет уважение к жизни и заботу об окружающей среде;
- эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведений народного и профессионального искусства;
- проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, важнейших исторических событиях;
- воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

В конце года воспитанники могут:

- иметь представление о туризме, его разновидностях;

- знать элементарные правила поведения в природе, в походах, на улицах города, в общественных местах;
- иметь представление о туристском снаряжении.

В конце года воспитанники могут овладеть умениями:

- использовать разные виды ходьбы и примять их в зависимости от условий;
- пользоваться личным и групповым туристским снаряжением;
- пользоваться компасом, картой;
- ориентироваться по плану в группе, по карте на участке детского сада;
- преодолевать различные туристические препятствия.

Мониторинг эффективности реализации программы «Вместе весело шагать»

Мониторинг проводится с целью определения траектории взаимодействия с каждым ребенком на основе наблюдения в процессе спонтанной и специально организованной деятельности детей, а также для оценки эффективности реализации программы. В основе мониторинга лежит педагогическая диагностика.

| Показатели развития | Уровни | | |
|--|--|---|---|
| | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Физическая подготовленность (самостоятельность и техническая грамотность) | | | |
| Овладение дошкольником разнообразными видами ходьбы и применение их в зависимости от условий | С помощью взрослого ребёнок движется по тропинке, применяя рациональную технику ходьбы по травяным, земляным склонам, ходьба, преодолевая подъёмы и спуски | По словесному указанию взрослого ребёнок движется по тропинке, применяя рациональную технику ходьбы по травяным, земляным склонам, ходьбы, преодолевая подъёмы и спуски | Ребёнок технически грамотно преодолевает разнообразные сложные препятствия (ручей, бревно, кусты, склон), применяет приёмы страховки, соблюдая элементарные приёмы безопасности |
| Бег на | 104-125 сек | 89-103 сек | 73-88 сек |

| | | | |
|---|---|---|---|
| выносливость, 300 м | | | |
| Основы туристической подготовки дошкольников | | | |
| Формирование умения организовывать и проводить подвижные игры на туристические темы | Ребёнок не проявляет инициативы в организации и проведении игр на туристическую тематику | С помощью взрослого ребёнок организует и проводит игры на туристическую тематику | Ребёнок охотно и активно включается в игру. Самостоятельно организует игру на туристическую тематику |
| Формирование у дошкольников умения ориентироваться в лесу с помощью туристических атрибутов (маршрутные схемы, карты, планы) по расположению природных объектов | Ребёнок испытывает затруднения в ориентировке в лесу, с помощью маршрутной схемы, карты, планы по расположению природных объектов (солнце, муравейник, деревья) | Ребёнок с небольшой помощью взрослого ориентируется в лесу по маршрутной карте, плану, схеме и по расположению природных объектов (солнце, муравейник, деревья) | Ребёнок самостоятельно ориентируется по маршрутным схемам, картам, планам, компасу и по расположению природных объектов (солнце, муравейник, деревья) |
| Овладение умением правильно укладывать рюкзак | Укладывает с помощью взрослого рюкзак | Ребёнок укладывает рюкзак по словесному указанию взрослого | Ребёнок самостоятельно укладывает рюкзак |
| Формирование пассивного и активного словаря на туристическую тематику | Ребёнок с помощью взрослого называет слова на туристическую тематику | Ребёнок самостоятельно называет слова на туристическую тематику, но затрудняется раскрыть их смысловое значение | Ребёнок самостоятельно называет слова – предметы на туристическую тематику и объясняет их значение |

| | | | |
|--|--|---|--|
| Овладение навыком укладки макета костра (приложение 5) | Ребёнок с помощью взрослого выкладывает макет костра. Затрудняется в названии видов костров (колодец, шалаш, таёжный и т.д.) | Ребёнок затрудняется выложить макет костра. Называет виды костров (колодец, шалаш, таёжный и т.д.) | Ребёнок правильно выкладывает макет костра. Называет виды костров (колодец, шалаш, таёжный и т. д.) |
| Формирование у ребёнка ценностно-смыслового отношения к окружающей природе | Ребёнок не проявляет интереса к исследованию, к установлению причинно – следственных связей, нелюбопытен | Ребёнок задаёт вопросы только в диалоге со взрослым. Устанавливает причинно – следственные связи, экспериментирует в условиях деятельности, возникающей по инициативе взрослого и детей | Ребёнок активно задаёт вопросы, самостоятельно выстраивает гипотезы, дискутирует со взрослыми. С удовольствием со взрослым проводит простейшие эксперименты с природными материалами и наблюдения. Устанавливает причинно – следственные связи между различными природными явлениями |
| Формирование основ безопасной жизнедеятельности (приложение 5) | | | |
| Овладение простейшими способами оказания первой помощи себе и сверстникам | Ребёнок не знаком со способами оказания первой помощи себе и другим при | Ребёнок имеет представление о простых способах оказания первой помощи себе и сверстнику при | Ребёнок оказывает первую помощь себе и сверстнику при ушибах, |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | ушибе, порезе и ожоге, укусах насекомых | ушибах, порезах и укусах насекомых | порезах и укусах насекомых |
| Овладение ребёнком основных навыков личной гигиены | При напоминании взрослого ребёнок неохотно и технически неправильно выполняет основные гигиенические процедуры (умывание, мытьё рук, соблюдение опрятности внешнего вида, пользование носовым платком) | При напоминании взрослого ребёнок технически правильно выполняет основные гигиенические процедуры или самостоятельно, но технически неправильно (умывание, мытьё рук, соблюдение опрятности внешнего вида, пользование носовым платком, уход за глазами) | Ребёнок самостоятельно, без напоминания выполняет основные гигиенические процедуры (умывание, мытьё рук, соблюдение опрятности внешнего вида, пользование носовым платком) |
| Прохождение полосы препятствий на «Туристической базе №1» (приложение б) | | | |
| Препятствие «Болото, река» | Низкий темп, 4 ошибки | Средний темп, 3 ошибки | Высокий темп, 1 ошибка или без ошибок |
| Препятствие «Подвесная переправа: бревно» | Низкий темп, 1 касания земли | Средний темп | Высокий темп |
| Препятствие «Джунгли» | Низкий темп, Неправильное положение тела и рук | Средний темп, Неправильное положение тела или неправильное положение рук | Высокий темп, Правильное положение тела и рук |
| Препятствие «Скалолаз», темп индивидуален | 4 ошибки | 3 ошибки | 1 ошибка или без ошибок |

| | | | |
|---|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| Препятствие «Параллельная переправа» | Низкий темп, 2 касания земли | Средний темп, 1 касание земли | Высокий темп |
| Препятствие «Горизонтальная паутинка» | Низкий темп, 4 ошибки | Средний темп, 3 ошибки | Высокий темп, 1 ошибка |
| Препятствие «Вертикальная паутинка» | Низкий темп, 4 ошибки | Средний темп, 3 ошибки | Высокий темп, 1 ошибка |
| Препятствие «Петельки» | Низкий темп, 2 ошибка | Средний темп, 1 ошибка | Высокий темп, |

Раздел 4. КРИТЕРИИ ОГРАНИЧЕНИЯ УЧАСТИЯ В ОСВОЕНИИ ПРОГРАММЫ

Дети с II и III группами здоровья могут заниматься по программе «Вместе весело шагать» только после консультации с педиатром при отсутствии противопоказаний.

Раздел 5. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Воспитатели и инструктор по физической культуре несут ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении походов и экскурсий.

Воспитатель должен владеть определённой методикой по организации походов и экскурсий. Он должен знать признаки утомляемости детей, уметь оказывать первую медицинскую помощь.

Воспитатели и инструктор должны быть проинформированы, до начала похода, о физическом состоянии каждого ребенка и знать правила оказания первой медицинской помощи.

Воспитатели обязаны проинформировать родителей и администрацию сада о маршруте и целях предстоящего похода (экскурсии), и не выходить за пределы сада без приказа и списка участвующих в походе (экскурсии).

Для эффективности реализации Программы все ее участники обязаны заниматься просветительской деятельностью с семьей, используя любые, как традиционные, так и инновационные формы (на свое усмотрение), используя рекомендации специалистов.

Каждый взрослый должен знать ядовитые грибы, ягоды, травы, растущие в данной местности; изучить содержание аптечки и правила пользования ею, чтобы при необходимости оказать первую помощь.

Взрослые, сопровождающие детей, при переходе улиц, проезжей части, перекрестков, обязаны строго соблюдать правила дорожного движения.

В походе воспитатели и инструктор должны соблюдать питьевой режим и учитывать индивидуальные физические возможности детей.

Инструктор имеет право изменять и дополнять содержание Программы, привлекать к работе специалистов по туризму и родителей.

Воспитатели не имеют право использовать тренажеры на туристической тренировочной площадке без сопровождения инструктора по физической культуре.

Воспитатели и инструктор должны страховать детей и следить за правильностью выполнения упражнений на тренировочной туристической площадке.

Раздел 6. СФЕРЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Для реализации Программы необходимы знания о методах и приемах, способствующих улучшить состояние здоровья воспитанников и обеспечить успех обучения детей, которые всегда ждут самое интересное, необычное, полезное и развивающее общение.

При возникающих трудностях участники Программы должны ставить в известность разработчиков Программы, которые, в свою очередь, обязуются проводить просветительскую деятельность в любых формах (тренинги, практикумы, консультации и т.д.).

Инструктор по физической культуре обеспечивает ресурсное наполнение блока № 1 «Туристическая тропа» Программы.

Воспитатели имеют право составлять перспективное планирование по направлению «Краеведение» и использовать игры и игровые упражнения на развитие умения ориентироваться на местности в режимных моментах на свое усмотрение.

Раздел 7. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Перечень учебных и методических материалов

- таблицы наблюдения за деятельностью ребенка для составления диагностики;
- поэтапное планирование игровых упражнений и игр, походов, экскурсий;
- картотека подвижных и дидактических игр дыхательных упражнений, игровых упражнений;
- подборка мультфильмов и документальных фильмов про туристическую деятельность;
- правила ПДД и правила безопасности в лесу, городе в картинках;
- подборка литературы и иллюстраций о растениях и животных Московской области;
- карта городского округа Протвино, планы и легенды маршрутов, символика города, региона;
- альбомы с фотографиями родного города, родного края;
- литература о Великой Отечественной войне.

Требования к материально-технической базе ДОУ

1) Наличие туристического снаряжения: личного – детские рюкзаки 20 шт., группового – скатерть, туристические коврики 5 шт., веревки, физкультурное оборудование для проведения игр на природе, компас, карта местности, аптечка.

2) Магнитофон, фотоаппарат.

3) Туристическая тренировочная площадка с тренажерами: «Скалодром», «Параллельная переправа», «Подвесная переправа», «Вертикальная и горизонтальная паутинка», «Болото с кочками», «Переправа через ручей», «Петельки».

Раздел 8. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

I. Подготовительный этап работы.

1. Изучение нормативно-правовой базы.
2. Изучение литературы и интернет ресурсов по проблеме.
3. Анализ программ по туризму.
4. Формирование творческой группы, состоящей из педагогов-разработчиков Программы.
5. Проведение диагностического обследования детей старшего дошкольного возраста.
6. Конструирование модели программы «Вместе весело шагать».
7. Планирование, разработка и создание туристической тренировочной площадки.
8. Анкетирование педагогов по вопросу методики проведения пеших походов и экскурсий по городу.

II. Практический этап работы

1. Консультирование педагогов с целью оказания помощи в овладении умениями интегрировать содержание Программы в повседневную практическую деятельность.
2. Применение вариативных форм работы с детьми.
3. Контроль за осуществлением деятельности педагогов в рамках реализации блока «Краеведение» Программы «Вместе весело шагать».
4. Организация вариативной педагогической поддержки родителей по вопросу «Пеший туризм» (собрания, игровые тренинги, мастер-классы, консультации).

Раздел 9. СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ ЗА РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ

Формы внутреннего контроля:

- собеседование с педагогами, воспитанниками;
- посещение и взаимопосещение занятий;
- обследование условий, объектов, процесса и результатов реализации Программы;

- подготовка и заслушивание отчётов (сообщений), на заседаниях научно-методического совета, МО педагогов;
- конкурсное состязание педагогов, позволяющее проанализировать и оценить работу педагогических работников на основе их творческих разработок и лучших образцов передового опыта.

Виды внутреннего контроля.

- предварительный контроль – предупреждение возможных ошибок в реализации Программы;
- тематический контроль – изучение конкретного вопроса в деятельности коллектива, отдельного педагога, группы разработчиков Программы
- личностно-профессиональный контроль – изучение отдельного педагога или группы по узкому вопросу (календарное планирование, качество воспитательной работы);

Направления контроля.

- контроль за состоянием методической работы по Программе;
- контроль за состоянием работы педагогов по основным направлениям Программы;
- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием тренировочной площадки и за обеспечением здоровья воспитанников

Мероприятия и контроль за их выполнением (на кого возложен) фиксируются в годовом плане ДОУ, а также распространяются среди педагогов в форме тематического контроля на каждый месяц.

Контроль за выполнением задач Программы осуществляется методистом (старшим воспитателем) и разработчиками Программы.

Раздел 10. РЕЗУЛЬТАТЫ МОНИТОРИНГА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ»

1. Программа «Вместе весело шагать» разработана и адаптирована на базе МБДОУ детский сад №3 «Незабудка» городского округа Протвино.

2. Программа проходила апробацию в течение 2 лет, с сентября 2014 г. по май 2016 года.

3. В результате мониторинга (выборка 23 воспитанников подготовительной группы) были выявлены следующие уровни развития:

- высокий уровень- (30%);
- средний уровень: -(60%);
- низкий уровень: - (10%).

4. Уровень общей выносливости увеличился на 27 %.

Опираясь на полученные данные, мы пришли к выводу, что совместные усилия всех участников программы «Вместе весело шагать» дали

положительный результат, т.к. дети в своем развитии показали положительную динамику.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ-РАЗРАБОТЧИКАХ ПРОГРАММЫ

Качановская Людмила Ауреловна – заведующий I квалификационной категории.

Осипенко Елена Леонидовна – старший воспитатель высшей квалификационной категории;

Первощикова Оксана Валерьевна – воспитатель по ИЗО высшей квалификационной категории;

Гирева Елена Викторовна – инструктор по физической культуре I квалификационной категории.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анисимова, Т.Г. Физическое развитие детей 5 – 7 лет/Т.Г. Анисимова, Е.Б. Савинова. – Волгоград: Учитель, 2009. - 144 с.

2. Белавина, И.Г. Учебник-хрестоматия по основам экологии для дошкольников и младших школьников Планета наш дом /И.Г. Белавина, Н.Г. Найденская. – М.: Лайда, 1995. –228с.

3. Бочарова Н.И. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников / Н.И. Бочарова. – Метод.реком. – М.: ЦДЮТ РФ, 1992. – 44 с.

4. Бочарова, Н.И. Туристские прогулки в детском саду: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / Н.И. Бочарова. - М.: АРКТИ, 2004. – 114 с.

5. Веракса, Н.Е. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2004. – 352 с.

6. Воронов, Ю.С. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие / Ю.С. Воронов, М.В. Николин, Г.Ю. Малахова. - Смоленск: СГИФК, 1998. - 23 с.

7. Голицина Н.С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников/ Н.С. Голицина. М.: Москва, 2006. -104с.

8. Горбатенко, О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / О.Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г.П. Попова. - Волгоград: Учитель, 2008 - 157с.

9. Кочетова, Н.П.Активный отдых дошкольников/ Н.П.Кочетова, И.Ю. Фролова, А.Е.Яблокова. - Н.: Новгород, 2000. -83 с.

10. Кузнецова, С. В. Туризм в детском саду/ С.В. Кузнецова. - М.:Обруч, 2013.-208 с. 11. Куприн А.М. Занимательно об ориентировании/А.М.Куприн-М.: “Просвещение”, 1980. – С. 108.

11. Никанорова, Т. С.Здоровячок. Система оздоровления дошкольников/Т. С. Никанорова, Е.М. Сергиенко.-Воронеж. ЧП Лакоценин,

2007. -96с.13. Остапец А.А. Концептуальные положения программы "Школа - окружающий мир" //Краеведо-туристская работа с дошкольниками: Матер. науч.-практ. конф. М., 1995, с.7-9.

12. Огородников Б.И. Туризм и спортивное ориентирование/Б.И.Огородников. - М: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.

13. Полтавцева, Н. В.Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3-4 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. - Москва: Просвещение, 2007. - 176 с.

14. Скорынина Г. Юный турист //Дошкольное воспитание. 1999, № 6, с. 61-64.

15. Энциклопедия туриста / Редкол.: Е.И. Тамм (гл. ред.). А.Х. Абуков, Ю.Н. Александров и др. - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. - 607 с.

16. Сайты в интернете.