Министерство просвещения Приднестровской Молдавской Республики

ГОУ ДПО «Институт развития образования и повышения квалификации»

**Образовательная программа для детей старшего дошкольного возраста «Неизведанные маршруты»**

**на летний оздоровительный период времени**

(обязательная часть основной образовательной программы организации дошкольного образования, реализация образовательной области «Физическое развитие» с интеграцией образовательных задач познавательного, речевого, социально-нравственного развития детей старшего дошкольного возраста)

Вид программы:

*составительская*

Срок реализации:

*3 месяца (июнь, июль, август)*

Тирасполь, 2021

Руководитель:

Ворона Антонина Александровна, ведущий методист высшей квалификационной категории кафедры ДиНО ГОУ ДПО «ИРОиПК»

Составители:педагогический коллектив МДОУ № 5 «Золушка» г. Тирасполь

Проневая Оксана Николаевна, заведующий I квалификационной категории;

Бондарь Елена Александровна, заместитель заведующего по образовательной деятельности;

Днестрян Жанна Владимировна, педагог-психолог;

Косовская Надежда Ильинична, воспитатель-методист по ФИЗО II квалификационной категории

Урсуленко Алла Михайловна, воспитатель I квалификационной категории

**Рецензенты:**

Бойко Наталья Юрьевна, заведующий высшей квалификационной категории МДОУ № 17 «Центр развития ребёнка» г. Тирасполь

Шаровская Наталья Дмитриевна, заместитель заведующего высшей квалификационной категории МДОУ № 17 «Центр развития ребёнка» г. Тирасполь

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Целевой раздел ...................................................................................................4

Пояснительная записка...........................................................................................4

Характеристики особенностей детей старшего дошкольного возраста, значимые для разработки и реализации программы...........................................6

Принципы и подходы к формированию программы...........................................8

Цели и задачи реализации программы................................................................10

Планируемые результаты освоения программы................................................11

2. Содержательный раздел....................................................................................12

Содержание программы........................................................................................13

Средства и методы реализации программы........................................................16

Структура прогулки-похода.................................................................................17

3. Организационный раздел..................................................................................22

Организация развивающей предметно-пространственной среды для реализации программы.........................................................................................22

Список литературы................................................................................................25

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка**

Необходимость разработки программы продиктована значимостью дошкольного детства как начального этапа формирования личности человека, воспитания у него ответственного отношения к окружающей природной и социальной среде. Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния и общекультурной готовности ребёнка при переходе из организации дошкольного образования в общеобразовательную школу. В связи с этим растёт необходимость в таких подходах к оздоровлению детей, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность дошкольников, но и одновременно развивать их интегративные качества личности (инициативность, активность, самостоятельность, выносливость и др.).

Анализ специальной литературы и практический опыт работы показали, что одним из таких подходов является использование элементов туризма в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Однако практика показывает, что используются они в организациях дошкольного образования в основном бессистемно, для решения изолированных друг от друга целей: познавательных, воспитательных, оздоровительных. Туризм не только совершенствует двигательную сферу ребёнка, но и формирует его личностные качества, создаёт социальные ситуации развития дошкольника.

Туризм - особый вид социальной деятельности человека, направленный на укрепление здоровья, повышение физической тренированности, выносливости организма, познание и общение.

В программе, для работы с детьми старшего дошкольного возраста определены следующие виды туризма:

- рекреационный - связан с передвижением детей в целях отдыха, для восстановления их физических и душевных сил;

- краеведческий - посвящён изучению историко-культурного потенциала республики, её социокультурной среды, особенностей бытовой и хозяйственной деятельности;

- эколого-оздоровительный туризм, обращённый к природе, не наносящий ей ущерба, нацеленный на экологическое образование и просвещение, формирование дружественных отношений с природой, использование её здоровьеформирующих ресурсов.

Основная форма организации туризма - прогулки-походы, предполагающие кратковременное пребывание на природе, ознакомление с объектами ближайшего социального окружения, овладение элементарными туристскими навыками.

В туристской деятельности заложены широкие возможности для развития и воспитания старших дошкольников: в ходе тематических прогулок, экскурсий, походов ребёнок узнаёт своё ближайшее окружение, познание своей малой родины. При этом процесс познания происходит в предметно-наглядной, активной форме. Окружающий мир предстаёт перед ребёнком непосредственно: он его видит, слышит, осязает. Образы, получаемые из внешнего мира, всегда более яркие, эмоционально-насыщенные, запоминающиеся, чем «книжные», те, что предстают на страницах книг, учебных пособий. Кроме того, туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку при отсутствии у него серьёзных патологий. Универсальность туризма состоит в том, что он всесезонен. Потенциал природной и социальной окружающей среды должен быть использован для обогащения жизненного опыта ребёнка.

Образовательная программа для детей старшего дошкольного возраста «Неизведанные маршруты» рассчитана на детей 6–7 лет. Программа разработана в целях реализации обязательной части основной образовательной программы организации дошкольного образования, образовательной области «Физическое развитие» с интеграцией образовательных задач познавательного, речевого, социально-нравственного развития детей старшего дошкольного возраста на летний оздоровительный период времени.

Срок реализации программы – 3 месяца (июнь, июль, август). Периодичность проведения прогулок-походов – 1 раз в неделю. Всего за летний оздоровительный период – 12 прогулок-походов.

**Характеристики особенностей детей старшего дошкольного возраста, значимые для разработки и реализации программы**

Старший дошкольный возраст представляется особенно подходящим для туристской деятельности из-за большой пластичности нервной системы ребёнка, её податливости влияниям внешней среды. Старший дошкольник уже овладел основными видами движений, он завершает освоение специализированных локомоций и переходит к освоению новых комбинаций движений и упражнений, зависящих от ситуаций детской деятельности (двигательного творчества, игры, преодоления препятствий). На основе совершенствования органов чувств и движений происходит развитие моторики, физических качеств личности. Ребёнок пробует самостоятельно и творчески использовать навыки двигательной деятельности в постоянно меняющихся условиях окружающей среды. По данным современных исследований, именно старший дошкольный возраст является наиболее важным для формирования движений, так как строение, функции и взаимодействие различных органов и систем достигают в этот период своего совершенства. Однако, Д.И. Фельдштейн отмечает недостаточную сформированность мелкой моторики современных детей, что указывает на неразвитость соответствующих мозговых структур, в том числе отвечающих за произвольность. Ребёнок старшего дошкольного возраста активно осваивает окружающий мир. Это становится возможным благодаря пластичности нервной системы, интенсивному созреванию мозжечка, подкорковых образований, коры головного мозга, завершению дифференциации центров ассоциативных зон, улучшению механизма сопоставления слова с воспринимаемой действительностью, развитию кинестетического контроля. В этом возрасте происходит активное развитие психических познавательных процессов - памяти, внимания, мышления, развивается способность управлять своим поведением. Показателями развития эмоциональной сферы старшего дошкольника, по данным Л.Д. Глазыриной и В.А. Овсянкина, являются умения сдерживать чувства, пользоваться общепринятыми формами их выражения. Серьёзными достижениями в развитии волевой сферы становятся способности к ограничению желаний, постановке определённых целей, преодолению препятствий, стоящих на пути этих целей, а также правильная оценка результатов собственных действий. В то же время проведённый Н.А. Горловой мониторинг мнения родителей и педагогов указал на главные болевые точки современных детей: повышенную тревожность и агрессию, возбудимость и гиперактивность, потребность к восприятию информации и вместе с этим — повышенные утомляемость и эмоциональность. Дети настойчивы и требовательны, не желают выполнять бессмысленные действия, они значительно отличаются от своих сверстников прошлого века. Современные дети находятся в постоянном, непрерывном движении, их трудно удержать на одном месте. В организованных видах деятельности они зачастую не могут сосредоточиться, им по-прежнему нужны игровые и заинтересовывающие моменты. У современных детей, по мере их взросления, время произвольной концентрации внимания не увеличивается. По данным Е.О. Смирновой, «дети теряют способность и желание чем-то занять себя. Они не прилагают усилий для изобретения новых игр, для сочинения сказок, для создания собственного воображаемого мира. Им скучно рисовать, конструировать, придумывать новые сюжеты. Их ничего не интересует и не увлекает. Отсутствие собственного содержания отражается на отношениях детей. Им неинтересно общаться друг с другом. Замечено, что общение со сверстниками стало более поверхностным и формальным: детям не о чем разговаривать, нечего обсуждать, не о чем спорить. Они предпочитают нажать кнопку и ждать новых готовых развлечений». Современные дошкольники стали более раскованными, раскрепощёнными, инициативными, но, в то же время они с большим трудом усваивают нормы нравственного характера, у детей слабо развита эмоциональная сфера, всё, что связано с установкой взаимоотношений и взаимодействий, общением с взрослыми и сверстниками. Эти особенности современных детей диктуют необходимость использования средств и способов туризма для целостного развития дошкольников, создания условий для общения, роста мотивации к деятельности, усвоения общечеловеческих норм и ценностей.

**Принципы и подходы к формированию программы**

Методологической основой для разработки программы явились следующие теоретические положения:

- применение средств туризма в основных формах образовательной деятельности способствует физическому и социально-нравственному развитию дошкольников (А.С. Белкин, А.П. Беляева, М.Н. Берулава, Г.И. Ибрагимов, В.Д. Семёнов, Ю.С. Тюнников, И.П. Яковлев, Р.Ю. Белоусова, А.А. Чеменева);

- детская туристская деятельность является средством целостного развития ребёнка (Н.И. Бочарова, И.А. Водолажская, Т.П. Завьялова, И.И. Сулейманов и др.).

Подходы к использованию туристской деятельности в рганизации дошкольного образования:

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

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

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

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

Туризм в организации дошкольного образования содержательно и организационно строится с учётом следующих принципов:

- внимание к рекреационной деятельности как к важному средству развития личности, сохранения и улучшения здоровья;

- постоянство, непрерывность в поиске эффективных форм организации туристкой деятельности;

- тесная взаимосвязь содержания и организации туристской деятельности с сезонными изменениями природы (сезонность);

- принцип спиралевидности, то есть постепенное усложнение задач, которые ставятся перед детьми, и частичное возвращение к ранее изученному содержанию;

- непрерывность в изучении основ туризма, в развитии познавательных интересов, коммуникативных способностей, формировании физической подготовленности детей на старшей возрастной ступени дошкольного детства;

- принцип интегративности, то есть тесная взаимосвязь экологического, физкультурного образования и социокультурного развития детей.

**Цели и задачи реализации программы**

Цели программы:

- целостное развитие личности ребёнка средствами эколого-оздоровительного туризма, краеведческого туризма;

- формирование мотивации к самостоятельной двигательной и эколого-познавательной деятельности;

- освоение детьми ценностей общества, природы, здоровья, физической культуры.

Задачи программы.

Задачи физического воспитания и оздоровления: укрепить здоровье, приучать к закаливанию, обеспечить активный отдых; закреплять и формировать новые двигательные навыки и умения, развивать физические качества (силу, быстроту, двигательную координацию, выносливость, ловкость), формировать навыки преодолевать препятствия на маршруте, творчески используя приобретённый двигательный опыт.

Коммуникативные задачи: формировать основы компетентного общения, развивать умение воспринимать специальную информацию в процессе прогулок-походов; дать необходимые знания о коммуникативной культуре при посещении разных туристических объектов.

Познавательные задачи: развивать любознательность, устойчивый интерес к природе родного края; расширить объём знаний о родном крае - улице, районе, городе, социально-культурных и исторических объектах; формировать устойчивый интерес к разным видам туризма, общению с разными людьми, получению новой информации об окружающем мире; обогащать экологические знания и представления, развивать умение их применять в туристических прогулках – походах.

Туристские задачи: закрепить имеющиеся знания о туризме и его основных видах, туристском природопользовании, познакомить с необычными видами туризма; сформировать умение ориентироваться на знакомой и незнакомой местности, пользуясь схемой, планом, элементарными топографическими знаками; научить работать с компасом; закрепить знания о туристской технике, конкретных умениях и навыках, правила поведения в окружающей среде и в туристическом походе; формировать специальные туристские знания и умения: как готовятся к прогулкам-походам разного назначения и форм организации, как меняется оснащение и снаряжение юного туриста в зависимости от цели и содержания похода; формировать системные знания о правилах безопасного поведения на природе, улицах города, в общественных местах; обобщить и систематизировать знания детей о правилах поведения в обществе; обучать правилам оказания первой помощи.

Воспитательные задачи: воспитывать потребность в здоровом образе жизни, гуманное отношение к окружающему миру; воспитывать основы ценностного отношения к миру природы и социальному окружению; воспитывать гражданственность, формировать позитивную социальную позицию; воспитывать уважение к истории и культуре родного края, национальным и культурным традициям, развивать основы эстетической культуры.

**Планируемые результаты освоения программы**

Целевыми ориентирами на этапе завершения программы являются: физическое здоровье:

- ребёнок приобретает хорошую физическую форму; повышается индекс здоровья детей в организации дошкольного образования; психическое здоровье:

- ребёнок не испытывает тревожности по отношению к природе;

- проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;

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

- ребёнок находится в гармонии с собой и с 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 установкой на ценностное отношение к объектам историко-культурного наследия и природе родного края, элементарной экологической культурой.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

Образовательная программа дополнительного образования для детей старшего дошкольного возраста «Мы туристы – оптимисты» предлагает интегрированное образовательное содержание для решения задач различных образовательных областей: формирование у детей потребности в двигательной активности, развитие выносливости, ловкости и волевых качеств, сохранение и укрепление физического и психического здоровья, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (физическое развитие); формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира ситуациях и способах поведения в них, освоение правил безопасного поведения в окружающем мире, формирование экологического сознания; приобщение к элементарным общепринятым правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, формирование патриотических чувств, гражданской принадлежности (социально-нравственное развитие); развитие познавательно-исследовательской деятельности, формирование целостной картины мира, расширение кругозора, формирование элементарных представлений о туризме (познавательное развитие); развитие свободного общения со взрослыми и детьми, развитие всех компонентов устной речи детей (речевое развитие). Содержание программы направлено на развитие двигательной и познавательной активности дошкольников, формирование у них осознанного отношения к здоровью, ценностного отношения к природному и социальному окружению.

**Содержание программы**

Тема 1. Собираем рюкзачок - 1 прогулка-поход по территории детского сада

Распределение туристских обязанностей (руководитель группы, заместитель руководителя, заведующий хозяйством, санинструктор, ответственные за дневник, за наблюдения). Что взять с собой в поход. Всё о рюкзаке, обуви и одежде туриста. Укладывание рюкзака детьми. Завязывание простейших туристских узлов. Основные узлы, их назначение, способы завязывания. Привал: малый, большой. Организация привала. Чистота на привале. Правила поведения при передвижении в городе (посёлке, деревне), в лесу, у реки, при спуске и подъёме по склону.

Тема 2. Путешествие по карте - 1 прогулка-поход по территории детского сада

В мире ориентиров. Игры и соревнования на ориентирование по плану детского сада и прилегающей территории. «Маленькие путешественники» (игра-путешествие по зданию детского сада, его помещениям). Помещения, расположенные в здании детского сада, их назначение, характерное оборудование. Люди, работающие в этих помещениях. Игровые задания на ориентирование в пространстве детского сада и прилегающей территории. Игра «Поиски клада». Задания на прохождение маршрута, обозначенного на плане-схеме детского сада.

Тема 3. Мы веселые туристы - 1 прогулка-поход по территории микрорайона

Речевые игры, упражнения, тренинги, пантомимы с включением специальных туристских терминов, обогащение и активизация словаря детей, приобщение их к культуре речевого общения. Дидактические игры с элементами спортивного ориентирования, картографии. Логические задачи, кроссворды, ребусы. Практические задания по вязанию узлов, установке палатки, раскладыванию разных видов костров.

Тема 4. На привале - 1 прогулка-поход к реке

«Привал». Истории о путешествиях и путешественниках, загадки о туризме, стихи, рассказы, произведения малого фольклорного жанра. Ребусы, кроссворды, викторина «Хитрые вопросы».

Тема 5. По экологической тропе - 1 прогулка-поход в городской парк

Путешествуем по экологической тропе, изучаем разные объекты парковой зоны. Природа родного края в моделях, схемах, дидактических играх, иллюстративном материале. Почвенно-климатические условия края и разнообразие растений и животных (ягоды, грибы, растения, млекопитающие, земноводные, пресмыкающиеся, птицы, насекомые и др.). Задачи на природоведческие темы, пластические этюды на передачу образов животных, блиц-опросы, работа с перфокартами.

Тема 6. Папа, мам, я – туристская семья - 1 прогулка-поход в лес с родителями воспитанников

Беседа о том, где и что видели дети вместе с родителями, о семейных путешествиях, прогулках, походах. Походы всей семьёй, обязанности каждого члена семьи в походе. Специальное снаряжение для младших членов семьи. Рассказы детей и родителей о походной жизни, необычных происшествиях. Любимые семейные места на природе.

Тема 7. На стадионе - 1 прогулка-поход на городской стадион

Спортивные истории города (села, посёлка), выдающиеся спортсмены - участники и победители крупных соревнований и олимпиад. Спортивные сооружения города (села, посёлка) - физкультурно-оздоровительные комплексы. Физические игры и упражнения.

Тема 8. Охраняй здоровье в походе - 1 прогулка-поход в лес

Выполнение туристами норм и правил поведения на природе. Детёныши животных и птиц, их особенности, поведение на разных этапах взросления. Опасности, подстерегающие юного туриста в прогулках-походах. Почему нельзя пить из водоёмов, рвать и пробовать на вкус незнакомые грибы, ягоды, травы.

Тема 9. Здоровье туриста - 1 прогулка-поход в лес

Что необходимо для сохранения и укрепления здоровья: движение, употребление в пищу полезных продуктов, хорошее настроение, солнце, воздух и вода, содержание тела в чистоте. Здоровье и болезнь. Как вести себя и как питаться, когда ты болеешь. Полезная еда. Правила личной гигиены. Физкультура для профилактики болезней. Танцы на природе. Хорошее настроение как лекарство от всех болезней. Гимнастика чувств и эмоций.

Тема 10. Это должен знать каждый турист - 1 прогулка-поход в лес

Предметы личной гигиены, правила личной гигиены в походе: уход за телом, одеждой. Дидактическая игра «Надо, надо умываться». Игра с мячом «Можно - нельзя» (какие предметы гигиены брать в поход). Новые средства гигиены: антибактериальные салфетки, одноразовые носовые платки и полотенца. «Чтобы не случилось беды». Профилактика травматизма, пищевого отравления в походе.

Тема 11. Дальняя дорога - 1 прогулка-поход в лес

Физическая подготовка юного туриста (общеразвивающие упражнения, подвижные игры, занятия тренировочного характера, спортивные игры с бегом и прыжками). Пешеходный туризм и его особенности. Специальная подготовка, подготовка личного снаряжения, формулирование правил поведения в походе, выбор места для лагеря, установка палатки. Ориентирование в пространстве по плану.

Тема 12. Туристический слёт - 1 прогулка-поход в лес

Тематические подвижные игры с элементами туристской техники. Развлекательные игры, развивающие упражнения, загадки, песни, игры-эстафеты.

**Средства и методы реализации программы**

Главная особенность реализации программы «Неизведанные маршруты» - это широкое использование средств детского туризма в разных формах образовательной деятельности. Так, на физкультурных занятиях используются схемы-маршруты, иллюстрации, направленные на закрепление туристских знаний и умений. Тематические подвижные игры с элементами туристской техники «Переправа через болото», «Ловкий турист», «Уложи рюкзак» помогают детям осваивать и быстро выполнять двигательные задания, совершенствуют технику преодоления препятствий, совместных с партнёрами действий. Специальные дидактические игры, развивающие упражнения, загадки, кроссворды, направленные на усвоение правил безопасного поведения на природе и во время движения на улице, можно использовать на занятиях по познавательному развитию.

Прогулки-походы - форма организации туристской деятельности, предполагающая кратковременное пребывание в природных условиях и овладение элементарными туристскими навыками. Туристическая прогулка в лес всегда дарит положительные эмоции, радостное общение, возможность испытать себя. Двигательная деятельность в природных условиях формирует у дошкольников интерес к занятиям туризмом и физической культурой. В природных условиях быстро обогащается двигательный опыт детей. С этой целью можно использовать естественные препятствия - пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, а также природный материал (шишки, жёлуди, камешки, палки). Большое внимание во время походов уделяется овладению техникой «туристского шага». Во время передвижения, чтобы дети не утомлялись от однообразия движений, используются разные виды ходьбы: со сменой положения рук, высоким поднятием коленей (как аист, журавль, цапля), на носках, с подпрыгиванием до ветки. На месте стоянки можно организовать ходьбу в приседе и полуприседе, змейкой между деревьями; прыжки с пеньков, метание шишек, лазание по деревьям. Таким образом, шаг за шагом дети овладевают правильной техникой выполнения движений, совершенствуют двигательную деятельность. В походе складывается множество ситуаций для проявления детской дружбы, отзывчивости, щедрости. Нередко такие ситуации педагоги создают специально.

**Структура прогулки-похода**

Эффективность прогулок-походов напрямую зависит от соблюдения санитарно-гигиенических условий. Поход с детьми на природу требует тщательной подготовки. Организаторам важно предусмотреть меры безопасности и предупреждения травматизма детей. Накануне похода нужно обязательно подсчитать его дальность, определить его продолжительность, обследовать дорогу, места стоянок и игр. Важно найти удачные сочетания физических нагрузок с отдыхом; продумать, какие движения целесообразнее использовать на тех или иных участках дороги. Оптимальные часы для проведения прогулки-похода - с 9.00 до 12.00–12.30. Продолжительность прогулки, а также протяжённость маршрута могут варьироваться, в зависимости от здоровья и подготовленности детей.

Оптимальные показатели прогулки-похода для детей старшего дошкольного возраста от 6-и до 7-и лет:

- продолжительность в осенне-зимний период – от 1 часа до 1,5 часов;

- продолжительность в весенне-летний период – от 2 до 3 часов;

- протяжённость маршрута – до 5 км;

- вес рюкзака – до 1000 г.

Прогулка-поход состоит из нескольких этапов.

Подготовительный этап.

 Работа на подготовительном этапе складывается из нескольких направлений: работа с сотрудниками, детьми, родителями. В договорах с родителями (законными представителями) обязательно должна быть оговорена возможность организации и проведения прогулок-походов с детьми. Подписывая договор, родитель тем самым даёт согласие на проведение мероприятия с участием его ребёнка. Главная задача педагогов - убедить родителей в необходимости проведения прогулок-походов, сделать родителей своими соратниками и таким образом приобщить семьи воспитанников к здоровому образу жизни. Отправляясь в поход, необходимо предусмотреть одежду и обувь по сезону и погоде. Нельзя допускать, чтобы участники похода шли в мокрой обуви. Это приводит к появлению потёртостей, а в холодную погоду - к простуде. У каждого ребёнка должны быть запасные сухие носки. Дети не должны отправляться в поход «на босу ногу», это тоже приводит к образованию потёртостей, волдырей. Желательная одежда детей для участия в прогулке-походе в летнее время - это лёгкие спортивные брюки, плотная футболка светлых тонов, плотная ветровка, лёгкая, но плотная, желательно непромокаемая, спортивная куртка на молнии и с капюшоном, панамка с полями, удобная спортивная обувь на низком каблуке и на мягкой подошве (кеды, мягкие кроссовки, мокасины), хлопчатобумажные носки.

Наполнение детских рюкзачков может быть разнообразным: лёгкий непромокаемый коврик, карандаши, фломастеры, блокнот, коробочки для находок и др. Безусловно, физически подготовленные ребята могут переносить и большую тяжесть, однако при этом ребёнок быстро устаёт, снижается темп его ходьбы, он перестаёт замечать интересное вокруг себя и сосредоточивается только на своих ощущениях. Позвоночник ребёнка ещё не окреп, поэтому не следует позволять детям устанавливать рекорды по подъёму тяжестей.

Конечно, груз взрослых в походе будет намного больше. Это средства для оказания первой медицинской помощи - групповая аптечка, вода, фляжки для воды, одноразовая посуда, лёгкий завтрак (яблоки, печенье, бутерброды), влажные антибактериальные и обычные салфетки, спортивное оборудование (мячи, скакалки); средства для ведения наблюдений (лупы, цветные линзы, небольшие грабли, лопатка, нож, компас); технические средства (планшет, плеер); разнообразные ёмкости для сбора находок. На подготовительном этапе составляется план прогулки-похода. В план включается осмотр не только природных объектов, но и объектов истории и культуры, социальных объектов (например, больницы, почты). Воспитатели отбирают литературный материал в соответствии с временем года. Это рассказы и стихотворения о природе, пословицы, поговорки, загадки. Особое внимание следует обратить на знакомство с народными приметами. Весь этот материал пригодится для того, чтобы дети более эмоционально восприняли увиденное.

Накануне похода с детьми проводится беседа о маршруте. Вместе с педагогами ребята вспоминают стихи, пословицы, поговорки, воспитатели читают им художественную литературу. В предварительную подготовку входит изучение правил Весёлого Рюкзачка. Дети должны обязательно участвовать в сборах. Они самостоятельно собирают рюкзаки, рассматривают предметы туристского снаряжения. Всё это вызывает у детей яркие эмоциональные реакции, будит их воображение, рождает желание овладеть новыми умениями.

Основной этап.

Основной этап состоит из трёх равнозначных, взаимосвязанных между собой частей: дорога до места стоянки, отдых и игры на стоянке, дорога обратно. По дороге к стоянке необходимо через каждые 15–20 минут организовать кратковременный отдых. Если есть возможность, дети присаживаются на пни, брёвна или просто прислоняются к деревьям, давая ногам отдохнуть, снимают рюкзаки. На возвышенном, сухом месте можно расстелить коврики и отдохнуть на них в течение трёх-пяти минут. Во время остановок проводятся кратковременные наблюдения: можно предложить детям рассмотреть деревья, траву, понаблюдать за насекомыми, птицами, полюбоваться пейзажем, отправиться на поиски даров природы (шишки, камешки, коряги), рассмотреть следы на земле. Дети могут послушать звуки природы, пообщаться с другими участниками прогулки, в том числе со сказочными персонажами - с бабушкой затейницей, мастером игрушек, Лесовичком. Через каждые полтора-два часа необходимо производить осмотр детей и взрослых на предмет выявления клещей, возможных повреждений (царапины, ссадины). Первый осмотр осуществляется медицинским работником на месте стоянки, второй - после возвращения. В течение всей прогулки-похода педагоги наблюдают за состоянием дыхательной системы детей. Нормальным считается дыхание через нос. Если наблюдается дыхание через рот, нагрузку необходимо снизить. Педагоги не должны упускать из поля зрения эмоциональный настрой каждого ребёнка. Капризы, раздражительность, вялость свидетельствуют о наступающем утомлении. В этом случае надо сменить темп передвижения, сделать остановку на одну-две минуты, взять ребёнка за руку. В обязанности педагогов во время походов-прогулок входит:

- оказание первой помощи при солнечном или тепловом ударе. Признаками солнечного (теплового) удара являются вялость, покраснение лица, обильный пот, изменение координации движений, головная боль. В этом случае необходимо усадить пострадавшего в тень, слегка похлопать по лицу полотенцем или платком, смоченным в холодной воде, напоить водой, положить на лоб холодный компресс и менять его как можно чаще;

- оказание первой помощи при отравлении ядовитыми растениями и грибами. Признаками отравления являются тошнота, рвота, понос, учащённый пульс, одышка, судороги, потеря сознания, бледность кожных покровов. Первейшие меры помощи пострадавшему: напоить его чуть тёплой водой, вызвать у него рвоту, а затем незамедлительно вызвать «скорую помощь»;

- предупреждение последствий заражения при повреждении кожных покровов. В случае ушибов, царапин, ссадин, порезов необходимо удалить грязь кусочком стерильной марли или ваты, затем смазать зелёнкой ранку (если ранка небольшая) или кожу вокруг раны (если рана большая);

- редупреждение последствий укуса пчелы или осы. При укусе возникает припухлость, покраснение, зуд, переходящий в сильный. Необходимо найти и удалить жало, протереть место укуса раствором йода. При более сложных укусах (в зев, глотку, глаз) ребёнка следует доставить в медицинское учреждение;

- оказание первой помощи при попадании инородного тела (песчинка, насекомое) в глаз. В этом случае наблюдаются жжение, слезотечение, покраснение, зуд, светобоязнь. Меры оказания первой помощи: удалить инородное тело кусочком марли, смоченным в l%-ном растворе борной кислоты, интенсивно промыть глаз водой из пипетки (можно закапать одну каплю сульфацил-натрия (альбуцид).

На первую часть похода приходится основная нагрузка. Дети не просто монотонно передвигаются по пути следования, а осуществляют разнообразные двигательные действия, предусмотренные планом. Например, сбегают с горки, скачут по узкой тропинке на одной ножке, перепрыгивают через канавку, проходят под ветками в полуприседе. При передвижении по населённым пунктам необходимо соблюдать правила движения. Об этом нужно поговорить с детьми заранее. Кроме того, важно предусмотреть сигнал для сбора. Это может быть свисток или колокольчик. В туристической прогулке особенно важно соблюдение питьевого режима, так как при физических нагрузках увеличивается потоотделение и возрастает потребность в воде. На привалах можно предложить детям прополоскать рот или сделать два-три глотка из фляжек, которые каждый несёт на плече или в рюкзаке. Хорошо утоляет жажду настой из ягод и трав: боярышника, шиповника, чёрной смородины, мяты. Настой составляется по рекомендациям врача и по согласованию с родителями. На малых привалах, но не во время движения, можно предложить детям кислую карамель, так как при усиленном дыхании из организма выводится много кислоты.

На основной стоянке детей обычно ждут сюрпризы, подготовленные взрослыми: творческие задания, игры, преодоление препятствий, ориентирование по карте и компасу, установка палаток, беседы с интересными людьми, пение и слушание туристических песен, исполнение местного фольклора. Дети очень любят, когда настаёт время приёма пищи на свежем воздухе. Для организации весёлого и безопасного пикника также есть некоторые непреложные правила: предварительно обработать руки влажной антибактериальной салфеткой, использовать одноразовую посуду.

Одной из задач прогулок-походов является воспитание ценностного отношения к окружающей среде. В местах проведения прогулок взрослые подчёркнуто бережно относятся к каждой травинке, цветку, кустику, к птичьим гнёздам. Наблюдая за взрослыми, дети постепенно постигают истину: там, где побывал человек, должна оставаться чистота.

Завершающим этапом прогулки-похода является обратный путь. Как правило, дети утомлены обилием впечатлений, физическими нагрузками, поэтому организаторы похода выбирают короткую дорогу домой. Дети идут в свободном темпе, движения разнообразны.

Важно оценить результативность каждой прогулки-похода. Это помогает увидеть все плюсы и минусы организации путешествий, усовершенствовать её. Настроение, самочувствие детей, их впечатления являются главными критериями оценки. Если дети обсуждают увиденное, бережно хранят принесённые дары, значит, поход был удачным. Впечатления о прогулке-походе обычно отражаются в продуктивной деятельности детей, в их играх. На сайте детского сада можно разместить фоторепортажи и видеофильмы о прогулках-походах, других формах организации детской туристской деятельности. Родители могут оставить свой отзыв на сайте организации дошкольного образования.

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**Организация развивающей предметно-пространственной среды для реализации программы**

В связи с введением в физкультурно-оздоровительную работу в организации дошкольного образования элементов туризма, компоненты предметно-развивающей среды в организации дошкольного образования должны быть пересмотрены. ГОС ДО гласит, что «развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Образовательное пространство, материалы, оборудование и инвентарь в здании и на участке должны обеспечивать:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, возможность экспериментирования с материалами (в том числе с песком и водой);

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, возможность участия в подвижных играх и соревнованиях; – эмоциональное благополучие детей;

- возможность самовыражения детей.

В соответствии с данными требованиями, развивающая среда подготовительной к школе группы наполняется следующими тематическими материалами, созданными педагогами совместно с родителями и детьми:

- уголок Весёлого Рюкзачка (специальные знания о туризме);

- дидактический материал: кукла (мальчик и девочка) с набором одежды туриста, схема-панно «Собери рюкзак», набор посуды туриста: котелок, тарелки мелкая и глубокая, посуда металлическая и пластиковая, ложки, стаканчики одноразовые, фляжка, термос, салфетки, бумажные полотенца. Бинокль, фотоаппарат, глобус, рюкзак, компас, коврик («пенка») туриста, аптечка туриста, предметы гигиены: мыло, полотенце. Очки солнцезащитные, верёвка, палатка, часы, лупа, гитара.

- альбомы, посвящённые географии республики, символике родного края, его городам, альбомы «Символы, спасающие жизнь» (о разрешающих и запрещающих знаках, устанавливаемых в общественных местах, знаках дорожной безопасности); «Правила безопасного поведения»; «Что нужно для здоровья»; «Весёлый турист», «Как избежать неприятностей?», «Эволюция обычных вещей», фотоальбом «Походные истории»;

- макеты: «Город», «Участок детского сада».

- видеоматериалы на темы «Мой город», «Моя Республика»;

- карты и схемы: настенное панно-макет «Карта Республики ПМР», план-карта походов в лес, план-схемы «Наш детский сад», «Моя группа», «Наш участок»;

 - дидактические игры: «Загадки о туризме»;

- рюкзачок-спортсмен (физическое развитие);

- оборудование для организации двигательной деятельности при проведении прогулки-похода: мячи надувные, скакалки, мячи резиновые, футбольный мяч, бадминтон, игра «Городки», верёвки, обручи, флажки, кегли;

- оборудование для организации самостоятельной двигательной деятельности в группе.

 Туристское снаряжение.

Палатка, рюкзаки, туристические коврики, костровое оборудование, медицинская аптечка, ремонтный набор, верёвка основная и вспомогательная (по 30 метров), верёвки мелкие (для верёвочного курса), компасы, бинокли, подзорная труба, фонарики.

Оборудование для турэстафет: «кочки», «мышеловка» и др. Топографические игры, дидактический материал: топографические лото, домино, мозаики, разрезные игры по теме прогулки-похода; топографические диктанты; цветные кубики для разметки пути и обозначения заданий для детей; карточки условных топографических знаков Мячи, скакалки, бадминтон, солнцезащитные очки.

Материалы для обеспечения безопасности прогулок-походов.

Групповая аптечка для прогулок-походов:

- пинцет - 1 шт.

- масло растительное – флакон;

 - вата стерильная - 100 г.;

- спирт нашатырный - 25 г.;

- лейкопластырь разных размеров - 10 упаковок;

- бинт стерильный - 3 шт.;

- кислота борная 1%-ная - 25 мл.;

- пипетка - 2 шт.;

- сульфацил натрия (альбуцид) - 2 шт.;

- настойка йода - 1 флакон;

- бриллиантовая зелень 2%-ная - 1 флакон;

- жгут резиновый - 1 шт.;

- одноразовые хирургические повязки - 10 штук;

 - бинт эластичный — 1 шт.

**Список 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. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста: пособие для родителей и воспитателей. 2-е изд., испр. и доп. М., 2003.

3. Бочарова Н.И. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников: Методические рекомендации. М., 1992.

4. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду: пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. М., 2004.

5. Водолажская И.А. Программа занятий кружка «Мир вокруг нас» для подготовительных групп детского сада // Туристско-краеведческая деятельность дошкольников и младших школьников. Образовательные программы. Вып. 1. Омск, 1996, с. 23–25. 14. Глазачев С.Н., Грехова Л.И., Сотникова Н.Н. Экологическое образование в опытах дошкольных учреждений. (Минераловодский отдел образования: проблемы, поиск, опыт). М., Ставрополь, 1999.

6. Детский туризм и краеведение: Рекламный справочник. М., 1994.

7. Завьялова Т.П. Методические рекомендации по организации и проведению учебных занятий с использованием подвижных игр в процессе подготовки юных туристов (из опыта работы). Тюмень, 1993.

8. Завьялова Т.П. Организация и методика использования средств туризма в физическом воспитании дошкольников 6–7 лет // Физкультурное образование Сибири. 2001. № 1(15). С. 15–22.

9. Завьялова Т.П. Программа двигательной и познавательной деятельности с использованием средств туризма «Туристята» (для подготовительной к школе группы) // Дошкольное воспитание. 2003. № 8, с. 50–53.

10. Завьялова Т.П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учебно-методическое пособие. Тюмень, 2006.

11. Земскова-Названова Л.И. Люби и знай родной свой край: занятия по краеведению с малышами. М., 2006.

12. Климова Т., Таранкова Н. Мы открываем мир: Программа экологического образования дошкольников / Дошкольное воспитание. 1996. № 7. С. 20–25.

13. Мамонова Ю.Н. Программа краеведо-туристской деятельности в детском саду // Краеведо-туристская работа с дошкольниками. Материалы научно-практической конференции, 16 февраля 1995. М., 1995. С. 31–45. 79

14. Организация краеведо-туристской деятельности старших дошкольников / сост. Н.С. Голицына. М., 1992.

15. Патриотическое воспитание дошкольников средствами краеведо-туристской деятельности: Пособие для реализации государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001–2005 гг.» 2-е изд. М., 2004.

16. Петин А.Н. Экологические основы экскурсионной и рекреационной деятельности. Белгород, 2012.

17. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / авт.-сост. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. Волгоград, 2008.

18. Шарманова С.Б., Фёдоров А.И. Развитие познавательных способностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1998, № 1, с. 50–54.

19. Шишкина В.А., Дедулевич М.Н. Прогулки в природу: учебно-методическое пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. 2-е изд. М., 2003.

20. Юные инструкторы туризма. М., 2002.

21. Юные туристы-краеведы. М., 2004.

22. Юные туристы-экологи. М., 2004.