

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №359» городского округа Самара

Россия, 443087, г. Самара, пр. Карла Маркса, 340 тел. 953-07-35; 956-22-15
e-mail: mbdou359@mail.ru

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 359» г. о. Самара
протокол № 4 от 27.05.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №359»
г. о. Самара
Приказ 51/1-09 от 06.04.2021
Е.В. Овчинникова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «Юный турист»

Направленность: Туристско-краеведческая

Уровень программы: Первый год обучения - ознакомительный

Возраст воспитанников: 5-6 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик программы:

Бодягина Мария Александровна,
инструктор по физической культуре

Самара, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	4
1.1 Цели и задачи программы	7
1.2 Основные принципы	9
1.3 Сроки реализации дополнительной образовательной программы	10
1.4 Ожидаемые результаты	11
2. Содержание программы	13
2.1. Учебно-тематический план	13
2.2. Содержание изучаемого курса	14
3. Формы диагностики и оценочные материалы	17
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	19
4.1. Материально-техническое обеспечение программы	19
4.2. Художественная литература	21
4.3. Дидактические материалы к программе	23
4.4. Список литературы	24
Приложение №1	25
Приложение № 2	28
Приложение №3	29
Приложение № 4	32
Приложение №5	34
Приложение № 6	37
Приложение №7	46
Приложение № 8	52

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный турист» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

Направленность программы

Программа «Юный турист» туристско-краеведческой направленности.

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

Новизна программы

При разработке программы учтены требования, отраженные в государственных стандартах Российской Федерации и в федеральных государственных стандартах общего образования. Программа туристско-краеведческой направленности соответствует специфике, климатическим условиям развития и историческим особенностям г. Салехарда.

Актуальность программы

Туризм – вид социальной деятельности, направленный на укрепление здоровья, повышение физической тренированности, выносливости организма, познания и общения. Туризм неотделим от краеведческой работы, т.е. углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края – своей малой родины.

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

Программа «Рюкзачок» рассчитана на детей 5 -6 лет и предусматривает проведение игровых занятий познавательно-двигательного характера, физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей, а также активизацию их самостоятельной деятельности. С детьми старшего дошкольного возраста используется простейший туризм и основы краеведения, пешие прогулки на природу как средства развития и приобщения детей к здоровому образу жизни, закладываются навыки патриотического воспитания. При

реализации образовательной программы теоретические сведения воспитанников сообщаются в процессе игровых занятий. Занятия в объединении с дошкольниками строятся с учетом наглядно-действенного и наглядно-образного восприятия ребенком окружающего мира.

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

Педагогическая целесообразность

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

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

Структура программы представлена двумя модулями: «Первые открытия» (на возраст 5 лет) 1 год обучения и «Юные путешественники» (на возраст 6 лет) второй год обучения. Дети без прохождения первого модуля не допускаются к занятиям по второму модулю.

Программа включает следующие разделы:

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

Адресат программы.

Возраст обучающихся по программе предлагается от 5 до 6 лет.

Старший дошкольный возраст представляется особенно подходящим для туристской деятельности из-за большой пластичности нервной системы ребёнка, её податливости влияниям внешней среды. Старший дошкольник уже овладел основными видами движений, он завершает освоение специализированных локомоций и переходит к освоению новых комбинаций движений и упражнений, зависящих от ситуаций детской деятельности (двигательного творчества, игры, преодоления препятствий). На основе совершенствования органов чувств и движений происходит развитие моторики, физических качеств личности. Ребёнок пробует самостоятельно и творчески использовать навыки двигательной деятельности в постоянно меняющихся условиях окружающей среды.

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

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

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

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

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

1.1 Цели и задачи программы

Цель программы

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

Основные задачи программы:

– оздоровительные: создавать условия для укрепления здоровья детей, закаливания организма, активного отдыха; расширять адаптационные и функциональные возможности детей;

– образовательные:

- способствовать формированию первичных представлений о малой родине и Отечестве, о социокультурных ценностях нашего народа, устойчивого интереса к природе родного края, к окружающему миру;
- содействовать освоению знаний в области физической культуры, туризма, краеведения, необходимых для успешной социализации ребёнка;
- развивать двигательные способности, психические познавательные процессы;
- содействовать физическому развитию детей, овладению ими доступными приёмами туристской техники, освоению правил ориентирования на местности;
- воспитывать ценностное отношение к миру природы, историко-культурному наследию, потребность в здоровом образе жизни;
- формировать позитивное отношение к окружающему миру; способствовать установлению межличностных, в частности, дружеских отношений, формировать готовность ребёнка к совместной деятельности со сверстниками.

Старшая группа (5—6 лет). «Первые открытия»

Задачи:

1. физического воспитания и оздоровления:

- укрепить здоровье, приучить к закаливанию, обеспечить активный отдых;
- формировать основы двигательных навыков и умений, развивать двигательные способности (двигательную координацию, выносливость, ловкость);

2. коммуникативные:

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

3. познавательные:

- развивать любознательность, устойчивый интерес к природе родного края, к ближайшему социально-культурному окружению, истории своей семьи, дошкольного учреждения, знакомым улицам;
- формировать знание о человеке как объекте (части) природы и окружающего мира в целом;
- развивать умение выделять новые качества и свойства природных объектов, устанавливать черты сходства и различия между ними;

4. туристские:

- дать первые сведения о туризме как форме познания природы и социума, сформировать начальные понятия о туризме и элементах ориентирования в ближайшем окружении;
- познакомить с видами туризма (горный, водный, автомобильный), с их основными особенностями;
- закрепить навыки ориентирования в пространстве, правила поведения в окружающей среде;
- уточнить имеющиеся экологические знания и представления;
- дать базовые знания о родном крае — улице, районе, интересных и памятных местах в микрорайоне детского сада;
- способствовать освоению элементарных правил ориентирования на знакомой местности;
- формировать основы специальных туристских знаний, ознакомить с правилами поведения в туристическом походе;
- научить приёмам составления плана, карты (на примере детского сада, своей улицы), вычерчивания маршрута движения;

5. воспитательные:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, гуманное отношение к окружающему миру, ценностное, бережное отношение к миру природы и социальному окружению.

1.2 Основные принципы

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

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

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

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

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

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

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

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

1.3 Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Объем и срок освоения программы

Программа реализуется в течение 9 месяцев. Общее количество часов - 136 учебных часов.

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

Особенности организации образовательного процесса

Программа подразумевает формирование группы учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения.

Состав группы постоянный. Возраст детей, участвующих в освоении данной дополнительной общеобразовательной программы – 5-6 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Для групп второго года обучения может быть проведен добор в группы, имеющие вакантные места на основании собеседования и наличия базовых знаний в области физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой деятельности.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся два раза в неделю по два учебных часа. Продолжительность одного учебного часа – 25 минут, перерыв между занятиями — 10 минут. Режим работы в течение года не одинаков: зимой в пасмурные дни преобладают теоретические занятия, весной и осенью – практические.

1.4 Ожидаемые результаты

Целевыми ориентирами на этапе завершения программы являются:

физическое здоровье:

- ребёнок приобретает хорошую физическую форму;
- повышается индекс здоровья детей в ДОО;

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.

личностные результаты:

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

- О природе родного края.
- Правила поведения в местах отдыха (в скверах, парках, на пляжах).
- О профессии людей, которые заботятся о растениях и животных (ботаники, охотники, лесники, зоологи).
- О роли растений в жизни человека.
- О разнообразии растений в экосистемах.
- О способах размножения растений. Среде обитания. Питании. Опылении.
- О внутреннем строении животных, их поведение и повадки.
- Как животные приспосабливаются к среде обитания?

- Группы животных (травоядные, хищники, всеядные).
- Возникновение и развитие города: первоначальные поселения, исторические здания, строительство современных микрорайонов, происхождение названия города.
- Сведения о местных достопримечательностях, промышленных предприятиях, учреждениях культуры и быта. Улицы нашего города. Как они называются? В честь кого названы?
- Кем и когда построен мой дом.
- О своей семье, соседях, друзьях. Домашний адрес. Дорогу от дома до ЦВР и обратно.
- Как семья проводит выходной день? Почему в поход нужно ходить только со взрослыми? Любимые места семейного отдыха. Обязанности членов семьи в походе.
- Палатка, её назначение. Знакомство с рюкзаком. Снаряжение туриста. Что такое «КЛМН» (кружка, ложка, миска, нож).
- Принцип выбора места для лагеря. Правила разведения костра.
- Основные узлы: прямой, простой проводник, схватывающий.
- Правила передвижения (функции направляющего, замыкающего). Как нужно ходить по склону, в лесу, у реки?
- Способы ориентирования.
- Кто такой турист? Что такое туризм? Что такое туристическая группа? Что за праздник День туриста? Что мы знаем о видах туризма? Способы и средства передвижения. Виды туризма и времена года. Воздействие разных видов туризма на экосистемы.
- Понятие план маршрута. Кто разрабатывает и составляет карты. Виды топографических карт. Топографические знаки.
- Понятие компас.
- Виды транспорта для путешественников. О путешествиях: пешком, на велосипеде. Что категорически запрещается путешественнику.
- Из чего состоит человек. Гигиена и уход за ними в походе Профилактика болезней, травматизма. Вредные привычки человека.
- Влияние погоды, чистоты атмосферного воздуха и воды на здоровье человека.
- Что такое закаливающие процедуры.
- Нормы и правила поведения на природе.
- Опасности, подстерегающие юного туриста в прогулках-походах. Почему нельзя пить из водоёмов, рвать и пробовать на вкус незнакомые грибы, ягоды, травы.
- Почему нельзя трогать детёнышей животных и птиц. Опасность, которую представляют мамы детёнышей для людей.
- Целебных свойствах зелёных растений. Виды лекарственных растений.
- Процедуру выполнения первой медицинской помощи. Что такое походная медицинская аптечка.

- Историю народной медицины. Как известные путешественники и первопроходцы использовали средства народной медицины. Народные рецепты оказания первой помощи при различных болях и травмах.
- Народные приметы в помощь туристу (о природных явлениях, которые помогают прогнозировать погоду в ближайшие дни). Условные обозначения погодных явлений.

По окончании первого года обучения воспитанники должны выполнять:

- Оформление своих наблюдений, впечатлений о прочитанной книге, просмотренном фильме в рисунках по теме «Земля — мой край родной».
- Правила поведения на природе.
- Моделирование разных маршрутов до дома, выбор наиболее удобного, короткого.
- Объяснить другому человеку дорогу? Самому спросить дорогу?
- Выполнять правила пешехода.
- Правила поведения на природе для всей семьи.
- Укладку рюкзака, устанавливать палатку.
- Определять название узлов по рисунку и по образцу.
- Выполнять тренировки во время экскурсий, прогулок по закреплению правил передвижения в походе: гуськом, переход дороги шеренгой.
- Подготовку личного снаряжения, выбирать места для лагеря, устанавливать палатку. Ориентироваться в пространстве по плану.
- Выполнять тренировки по ориентированию.
- Работать с топографической картой и изображениями на ней. Составлять простейший плана
- Составлять несложные презентации о путешествиях

Выполнять:

- Комплекс упражнений юного туриста, укрепляющий организм.
- Комплекс упражнений на гибкость.
- Комплекс упражнений на растяжку.
- Комплекс «Утренняя зарядка».
- Выполнять процедуру оказания первой медицинской помощи (перевязки).
- Выполнять процедуру контроля и самоконтроля.

Выполнять:

- Общеразвивающие упражнения. Тренировочные занятия. Спортивные игры с бегом и прыжками. Специальную подготовку по ходьбе в колонне по одному с соблюдением дистанции, развитию ловкости, выносливости.
- Выполнять упражнения по отработке элементов туристической техники.

Выполнять действия:

- по преодолению естественных препятствий природного характера с использованием техники общеразвивающих упражнений.

2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	2	2	0	
2	Раздел 1. Рюкзачок открывает мир	16	8	8	Наблюдение, анкетирование родителей и педагогов
2.1.	Природа родного края.	4	2	2	
2.2.	Мой край родной. Город, в котором мы живём.	4	2	2	
2.3.	Дорога к дому	4	2	2	
2.4.	Я, папа, мама и все, все, все	4	2	2	
3.	Рюкзачок готовится в поход	40	12	28	
3.1	Правила и тренировки	20	4	16	Наблюдение, анкетирование родителей и педагогов
3.2	О туризме и туристах	4	2	2	
3.3	Путешествуем по карте	10	4	6	
3.4	Где мы были, что мы видели	6	2	4	
4	Здоровье в рюкзачке	34	10	24	
4.1	Я и моё здоровье	20	4	16	Наблюдение, анкетирование родителей и педагогов
4.2	Охраняй здоровье в походе.	4	2	2	
4.3	Скорая помощь юному путешественнику	6	2	4	
4.4	Народная мудрость на здоровье нам дана	4	2	2	
5	Весёлый Рюкзачок занимается физкультурой	44	0	44	
5.1	Готовимся к дальним дорогам	10	0	10	Наблюдение, анкетирование родителей и педагогов
5.2	Игры Весёлого Рюкзачка	10	0	10	
5.3	Занимательная физкультура	14	0	14	
5.4	Пора в путь дорогу.	10	0	10	
	ИТОГО	136	32	104	

2.2. Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Рюкзачок открывает мир	Тема 1. Природа родного края.		Тема 2. Мой край родной		Тема 3. Дорога к дому		Тема 4. Вместе с папой, вместе с мамой	
	Тема ООД	Количество часов	Тема ООД	Количество часов	Тема ООД	Количество часов	Тема ООД	Количество часов
	Как человек пишет Красную книгу. Беседа с элементами интерактивной игры	1	Наш любимый детский сад. Игра-путешествие	1	Что я видел по дороге домой? Игра-путешествие	1	Наш семейный выходной. Беседа с включением игр и творческих заданий	1
	Почему они дикие? Беседа о поведении и повадках животных	1	Дом, в котором я живу. Беседа с включением игр и творческих заданий	1	Мы — пешеходы. Сюжетное занятие интегрированного характера	1		
Распространение семян. Занятие-игра	1	Мой город. Театрализованная игра	1					
Раздел 2. Рюкзачок готовится в поход	Тема 1. Здравствуй, Рюкзачок		Тема 2. О туризме и туристах		Тема 3. Путешествуем по карте		Тема 4. Где мы были, что мы видели	
	Тема ООД	Количество часов	Тема ООД	Количество часов	Тема ООД	Количество часов	Тема ООД	Количество часов
	«В поход иду, и дом несу, в котором дома не живу». Интегрированное занятие	1	Кто такие туристы. Интегрированное занятие	1	Знакомство с планом. Интегрированное занятие	1	Знакомые дорожки. Интеллектуальная игра	1
Личное снаряжение туриста. Интерактивная игра-занятие	1	Что мы знаем о туризме. Игра-путешествие	1	План и рисунок. Игра-занятие	1	Что мы привезли с собой из путешествия. Интегрированное занятие с элементами продуктивной деятельности	1	

Раздел 3. Здоровье в рюкзаке	Тема 1. Я и моё здоровье		Тема 2. Охраняй здоровье в походе		Тема 3. Скорая помощь юному путешественнику		Тема 4. Народная мудрость на здоровье нам дана	
	Тема ООД	Количество часов	Тема ООД	Количество часов	Тема ООД	Количество часов	Тема ООД	Количество часов
	От микробов и болезней нам туризм всего полезней	1	Опасные растения, грибы, ягоды. Презентация.	1	Зеленая аптека. Аптечка в рюкзаке. (Беседа с включением игр и заданий)	1	Пословицы и поговорки	1
			Правила безопасности на природе, на воде. Беседа.	1	Народные рецепты оказания первой помощи. Приметы в помощь туристу.	1		1
Раздел 4. Веселый Рюкзачок занимается	Тема 1. Готовимся к дальним дорогам		Тема 2. Игры Весёлого Рюкзачка		Тема 3. Занимательная физкультура		Тема 4. Пора в путь-дорогу	
	Тема ООД	Количество часов	Тема ООД	Количество часов	Тема ООД	Количество часов	Тема ООД	Количество часов
	«В гости к Весёлому рюкзачку». Физкультурное занятие тренировочного характера	1	«12 записок». Игра-квест	1	Весёлые соревнования. Физкультурное занятие тренировочного характера — полоса препятствий в природных условиях	1	Прогулка-поход «В гости к Золотой Осени»	1
	Покажем Рюкзачку, что мы умеем. Сюжетное занятие в форме КВН	1	В поисках клада. Интеллектуальная игра с элементами физической культуры и туртехники	1	Мы готовимся к походу. Занятие-тренировка с элементами соревнования и эстафеты	1	Краеведческая прогулка-поход «Парк культуры — любимое место отдыха»	1
							«Зимние тропинки». Прогулка-поход в зимний лес	1

Раздел 5. Идем в поход	Тема 1. Разработка маршрута похода		Тема 2. Подготовка снаряжения для похода		Тема 3. Организация и проведение похода		Тема 4. Обработка материала и сдача отчета похода	
	Тема ООД	Количество часов	Тема ООД	Количество часов	Тема ООД	Количество часов	Тема ООД	Количество часов
	Куда пойти в поход. Беседа с использованием презентации	1	Что возьмем с собой поход	1	Место для лагеря Беседа с использованием подвижных игр	1	Сбор материала и составление стенгазеты в группу	1
	Способы передвижения до места назначения. Беседа с видеосопровождением	1	Собираем рюкзак	1	Постановка лагеря. Заготовка воды. Игровое физкультурное занятие	1		
	Составление плана маршрута. Работа со схемами	1	Сбор и подготовки снаряжения для лазания и подготовки бивака	1	Заготовка растопки, хвороста и дров. Разжигание костра. Приготовление еды Игровое физкультурное занятие	1		

3. Формы диагностики и оценочные материалы

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемое в МБДОУ «Детский сад № 359» по Дополнительной программе, представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

В соответствии со ст. 64 ФЗ «Об образовании» «Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся». Предназначение педагогической диагностики результатов освоения программы–

1) это индивидуализация образовательного процесса (то есть выявление, с каким ребенком надо поработать больше, как необходимо дифференцировать задания для такого ребенка, раздаточный материал и пр.), т.е. для четкого понимания, какой и в чем необходим индивидуальный подход

2) оптимизация работы с группой – педагогическая диагностика помогает разделить детей по определенным группам (например, по интересам, по особенностям восприятия информации, по темпераменту, скорости выполнения заданий и пр.).

Педагогическая оценка связана с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

В соответствии со ст 28 ФЗ «Об образовании» в МБДОУ «Детский сад №359» г.о. Самара ведется индивидуальный учет результатов освоения обучающимися образовательных программ и поощрений обучающихся, а также хранение в архивах информации об этих результатах и поощрениях на бумажных и (или) электронных носителях.

Следствием педагогической диагностики является наличие разработанных мероприятий для более результативного развития каждого диагностируемого ребенка.

Инструментарий для проведения педагогической диагностики (методики, технологии, способы сбора и хранения аналитических данных и т.п.) определяется педагогическим советом.

Педагогическая диагностика проводится в виде мониторинга, что предполагает непрерывный процесс наблюдения, а также учёта критериев и показателей, а фиксация данных проводится на начало и конец учебного года. В МБДОУ «Детский сад № 359» применяется педагогическая диагностика, разработанная Никитиной Т. А. (к.п.н., начальник отдела качества дошкольного образования и сопровождения деятельности

экспертов ГАОУ ДПО МЦКО) и Будже Т. А. (заведующий лабораторией отдела качества дошкольного образования и сопровождения деятельности экспертов).

Основной формой педагогической диагностики является наблюдение, осуществляемое при:

- организованной деятельности в режимных моментах;
- самостоятельной деятельности воспитанников;
- свободной продуктивной, двигательной или спонтанной игровой деятельности воспитанников;
- непосредственно образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика не предполагает специально созданных для её проведения мероприятий, которые могут привести к нарушению режима и переутомлению детей. Так же педагогическая диагностика не предполагает жестких временных рамок, т.к. это противоречит сути мониторинга, возрастным особенностям воспитанников, а также содержания ФГОС ДО.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Материально-техническое обеспечение программы

- Модели Глобус Земли физический М 1 : 50 млн
- Комплекты макетов форм поверхности суши
- Модель экологической тропы
- Физические карты РФ, мира
- План-карты, схемы «Моя группа», «Мой участок», «Мой детский сад»
- Макет «Моя группа», «Мой детский сад»

Альбомы, созданные педагогами совместно с детьми:

- «Лекарственные растения»
- «Грибы»
- «Правила поведения на природе»
- «Типы костров»
- «Погода по приметам»
- «Животные-синоптики»
- «Узнай по следам»
- «Лесные правила»
- «Загадки о туризме»
- «Мы познаем мир»
- «Что нас окружает»

Дидактические игры:

- «Чьи детки»
- «Чей хвост»
- «Чьи ноги»
- «Чьи следы»
- «Чей клюв»
- «Узнай правило»
- «Животные разных стран»
- Лото «Животные»

Атласы:

- Атлас мира для школьников
- Атлас «Природоведение»
- Атлас для самых маленьких
- Атлас с наклейками
- Атлас животных
- Географический атлас

Объекты натуральные:

- Гербарий культурных растений
- Гербарий дикорастущих растений
- Коллекции плодов, семян, шишек, грибов.
- Коллекции камней

Туристское снаряжение:

- Палатка
- Рюкзаки
- Туристические коврики
- Костровое оборудование
- Медицинская аптечка
- Ремонтный набор
- Веревка основная и вспомогательная (по 30 метров), веревки мелкие (для веревочного 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 обозначения заданий для детей; карточки условных топографических знаков
- Мячи, скакалки, бадминтон
- Солнцезащитные очки

Интерактивное оборудование:

- Компьютер (ноутбук), мультимедийный проектор, экран

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.

4.2. Художественная литература

1. Алешковский Ю. «Кыш и Двапортфеля», «Кыш и я в Крыму» Андерсен Х.К. «Дюймовочка», «Гадкий утенок», «Цветы маленькой Иды» и др.
2. Бажов П. «Серебряное копытце», «Огневушка-поскакушка»
3. Бианки В. «Как муравьишка домой спешил», «Где раки зимуют»
4. Верзилин Н. «По следам Робинзона»
5. Верн Ж. «Вокруг света в восемьдесят дней» (в пересказе для детей)
6. Гаршин В. «Лягушка-путешественница»
7. Грибачев Н. «А это мы! Лесные истории»
8. Дерягина Л. «Путешествие в город Сломанных игрушек»
9. Драгунский В. «20 лет под кроватью», «Похититель собак» в сборнике «Денискины рассказы»
10. Ершов П. «Конек-горбунок»
11. Железников В. «Троп»
12. Зощенко М. «Великие путешественники»
13. Катаев В. «Дудочка и кувшинчик», «Цветик-семицветик»
14. Кервуд Дж. О. «Бродяги Севера»
15. Киплинг Р. «Слоненок», «Рикки-Тикки-Тави», «Как леопард стал пятнистым»
16. Коржиков В. «Веселое мореплавание Солнышкина»
17. Котин М. «Пугалки для непослушных детей»
18. Лагерлеф С. «Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями» Линдгрэн А. «Малыш и Карлсон, который живет на крыше»,
19. «Приключения Эмиля из Леннеберги», «Пеппи Длинныйчулок» Медведев В. «Баранкин, будь человеком!», «Приключения солнечных зайчиков»
20. Милн А.А. «Винни-Пух и все-все-все» (в переводе Б. Заходера)
21. Носов Н. «Приключения Незнайки и его друзей», «Мишкина каша», «Телефон», «Дружок», «Фантазеры», «Метро»
22. Остер Г. «Котенок по имени Гав», «Зарядка для хвоста», «Подземный переход», «Привет мартышке», «А вдруг получится!!!», «Испорченная погода», «Обитаемый остров», «Это я ползу», «Бабушка удава», «Великое закрытие», «Куда идет слоненок», «Как лечить удава», «Легенды и мифы Лаврового переулка», «Сказка с подробностями»
23. Паустовский К. «Прощание с летом»
24. Пермяк Е. «Чижик-Пыжик», «Волшебная радуга»
25. Пинясов Я. «В зимнюю стужу»
26. Пришвин М. «Лисичкин хлеб», «Лесной доктор», «Ёж», «Золотой луг»
27. Родари Дж. «Приключения Чиполлино», «Путешествие Голубой Стрелы»
28. Скребицкий Г. «Зайкин год», «Кто как зимует», «Кто как лето проводит»
29. Снегирев Г. «Как животных цвет защищает»
30. Токмакова И. «Где спит рыбка»
31. Толстой А. «Золотой ключик, или Приключения Буратино»
32. Трэверс П. «Мэри Поппинс»

33. Успенский Э. «Крокодил Гена и его друзья», «Про Веру и Анфису», «Дядя Федор, Пес и Кот», «Каникулы в Простоквашино»
34. Чарушин Е. «Медвежонок», «Медвежата», «Волчишко»
35. Чуковский К. «Бармалей», «Тараканище», «Крокодил», «Краденое солнце», «Приключения Бибигона»
36. Янссон Т. «Маленькие тролли и большое наводнение», «Мумитролль и страшная комета», «Шляпа волшебника»

Слайдовые презентации:

1. <http://www.detkityumen.ru/presentations> — презентации о флоре и фауне, временах года, географии, человеке и его открытиях в разных областях знаний.

Литература о здоровье для детей:

37. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья: Учебное пособие для дошкольного возраста. М., 2015.
38. Прокофьева С., Сапгир Г. Румяные щёки. М., 2019.
39. Ротенберг Р. Расту здоровым. Детская энциклопедия здоровья. М., 2016.
40. Семёнова И. Неболейка, М., 2017.

4.3. Дидактические материалы к программе

Дидактические игры на закрепление экологических представлений.

1. «Хорошо – плохо». Цель: закрепить представления о правилах бережного отношения к природе.
2. «Подскажи правило». Цель: развивать умение оценивать поступки человека в природе с позиции осознанно-бережного отношения к ней.
3. «Кто где живет?». Цель: закрепить представления детей о видовом составе биоценозов: лес- луг – водоём.
4. «Найди ошибку». Цель: закрепить представления детей о видовом составе биоценозов: лес – луг – водоём.

Дидактические игры на закрепление туристских знаний и навыков.

1. «Пора в поход». Цель: научить детей правильно отбирать вещи, которые необходимы для похода.
2. «Мы готовимся к походу». Цель: воспитывать интерес к туризму; выяснить степень подготовленности детей к проведению туристских прогулок.
3. «Мы отправляемся в поход». Цель: овладение и закрепление туристских навыков и умений.
4. «Определим погоду». Цель: определять погоду по названным признакам (народным приметам).

Дидактические игры на закрепление умений по спортивному ориентированию.

1. «Смотри, запомни, расскажи». Цель: учить внимательно смотреть и запоминать увиденное, уметь рассказать об этом; развивать наблюдательность.
2. «Что ты заметил». Цель: закреплять умение определять стороны горизонта, развивать наблюдательность.
3. «Шаг – 1, шаг -2...». Цель: учить детей измерять расстояние шагами.
4. «Вперед по компасу». Цель: учить ориентироваться по компасу.
5. «Отметь на карте свое местонахождение». Цель: закреплять умение составлять карту.

Дидактические игры на закрепление правил безопасности в лесу.

1. «Распознавательные знаки делаем сами». Цель: закреплять правила заблудившихся в лесу (сигнализировать с помощью распознавательных знаков).
2. «Лесное происшествие». Цель: закреплять знания детей о правилах поведения в лесу в чрезвычайной ситуации.
3. «Я знаю правила». Цель: закреплять правила заблудившихся в лесу («Обними дерево», «Украсть дерево», «Наш друг свисток», «Согрейся», «Построй укрытие», «Сигнализируй», «Жди помощи»).

Раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий и т.п. (Презентации, карточки топографических знаков , карта местности)

4.4. Список используемой литературы

1. Алешин, Виктор Максимович. «Ориентирование на местности Топографические карты». 2020
2. Завьялова Т.П. Дошкольный туризм: проблемы, поиски, решения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2019.-№2 с.100
3. Кириллова Ю.В. Игровое взаимодействие родителей и детей раннего и дошкольного возраста в ДОО – СПб.: «Детство-Пресс», 2015
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М.: ЦДЮТиК, 2017.
5. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК, 2017 с12-15
6. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. М.: ВЛАДОС, 2020.
7. Останец А.А. В походе юные. М., Просвещение, 2018. с.90-95
8. Сафрошина В. Ориентирование в пространстве и в жизни // Обруч. –2020. - № 4. С.2
9. Фёдорова Е.Г. «Азбука «Ау!»: Методическое пособие». – СПб.: «Детство-Пресс», 2008;
10. Чеменева А.А, Мельникова А.Ф., Волкова В.С. Парциальная программа рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый Рюкзачок» / А. А. Чеменева, А. Ф. Мельникова, В. С. Волкова. — 2-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2019. — 80 с.

Использование Интернета

1. <http://www.tyrist.net/> - справочник туриста и путешественника.
2. www.ecosystema.ru - экология, природа России, игры, методические разработки, определители растений, животных, грибов.
3. <http://hibaratxt.narod.ru/karty/indexsusl.html> условные знаки топографических карт.
4. <http://omac.ru/> - методические разработки по туризму авторской программы Д. Ю. Милехина «Спортивный туризм», 2002 год.
5. <http://www.ch-Hb.ru/general/biblio/projerts/enc/index.html>. На сайте приведено очень много разнообразных вопросов для тестов по краеведению. Там же есть готовые разработки краеведческих занятий, материалы, полнотекстовые варианты книг по краеведению.
6. <https://search.rsl.ru/ru/record/01001640536> - Штюрман Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 2012.
7. Программа дополнительного образования «Занимательное краеведение» <https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-zanimatelnoe-kraevedenie1245991.html>

Рекомендации по проведению этюдов

На расслабление мышц

Игра «Опасное путешествие»

Все участники становятся друг за другом, а руки кладут на плечи впереди идущему.

Ведущий просит всех закрыть глаза и довериться ему. И чтобы ни случилось, просит, не отпускать рук и не открывать глаз!

Так группа путешественников движется под бодрую музыку и выполняется команды ведущего:

«Яма» - дружно все перешагиваем воображаемую «яму»

«Пещера» - наклоняемся,

«Разбудили летучих мышей!» - приседаем,

«Болото» - перепрыгнем,

«Пустыня» - идем на носочках,

«Стряхнули песок с ног» - попеременно трясем то правой, то левой ногой.

Открываем глаза!

Ребятам очень нравится эта игра, ведь почувствовать себя руководящим путешествием (лидером команды) может каждый!

Шалтай-Болтай (для детей 4—6 лет)

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

С. Маршак

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки расслаблены, болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

«Штанга» (для детей 5—6 лет)

Игра-имитация. Ребенок «поднимает» «тяжелую штангу». Потом «бросает» ее. Отдыхает

«Камень и веревка» (для детей 5—6 лет)

Игра содержит элементы изотонической гимнастики и позволяет произвольно чередовать напряжение и расслабление мышц тела, тем самым способствуя снятию чрезмерного напряжения, учит основам самоконтроля и саморегуляции.

Для игры понадобится камень и обыкновенная бельевая веревка. Участвует несколько человек.

Игроки и ведущий (взрослый) удобно размещаются на ковре или рассаживаются на стулья по кругу. Ведущий показывает игрокам камень, затем дает каждому подержать его в руках, акцентируя внимание не только на весе, форме, виде поверхности камня, но и на его твердости.

Камень очень твердый. Сейчас мы все попробуем сжать свои кулаки так, чтобы они стали похожи на камень. Посмотрите, как это делаю я! (Ведущий сильно сжимает кулаки и предлагает потрогать свои руки, чтобы дети смогли почувствовать их напряжение и твердость).

Теперь вы сожмите свои кулаки так, чтобы они стали похожи на камень. Я буду проверять, насколько тверды ваши кулаки! (Ведущий обходит всех участников игры, проверяет напряжение рук детей, хвалит удачно выполнивших задание, еще раз показывает упражнение тем, у кого не получилось.)

И Важно добиться того, чтобы все участники, по мере своих возможностей, успешно выполняли это задание.

Молодцы! Разожмите свои кулачки! Посмотрите, у меня в руках веревка. Возьмите ее, пощупайте, покрутите ее, сверните, сожмите... Какая она? (Мягкая, гибкая, податливая.)

Посмотрите, теперь мои руки станут точно такими, как веревка! (Педагог расслабляет свои руки так, чтобы они напоминали плети, стали гибкими, податливыми и предлагает детям потрогать, покачать их, «поиграть с ними».)

—Теперь попробуйте расслабить свои руки так, чтобы они стали «веревкой». (Ведущий обходит участников игры, проверяет выполнение задания.)

Хорошо! Теперь по моей команде вы будете превращать свои руки то в камень, то в веревку! (Ведущий дает команду «Камень!» или «Веревка!», дети соответственно сжимают кулаки или расслабляют руки.)

Молодцы! Давайте попробуем не только руки, но и все мышцы тела напрячь так, чтобы тело стало «каменным». (Дети выполняют.)

Теперь расслабьте все мышцы, чтобы тело стало похожим на веревку. Молодцы!

Затем ведущий снова дает команду «Камень!» или «Веревка!», дети соответственно сжимают или расслабляют мышцы тела. Ведущий выполняет свои команды наравне с ребятами.

Упражнения на растяжку мышц

У детей 5 лет и 6 лет суставной аппарат, при условии регулярных тренировок, уже вполне сформирован, достигнут требуемый уровень эластичности. Поэтому в комплекс включаются более сложные растяжки, включая продольный и поперечный шпагаты.

Проработка трицепсов и бицепсов. Встать ровно. Заведя правую руку через плечо, достать область между лопатками, одновременно другой рукой нажимая на локоть правой руки. Повторить 5-6 раз, меняя руки.

Грудные мышцы. Отвести руки назад и соединить в замок. Слегка выгибаясь, поднимать соединенные руки до максимально возможной точки.

Растяжка мышц спины и поясницы. Встать на колени. Сесть, прижимая пятки к тазу. Вытянув руки вперед, наклоняться, стараясь достичь максимальной точки напряжения.

Проработка тазобедренных мышц. Закрепить на ступнях эластичный бинт или гимнастическую эластическую ленту. Лечь на спину. Поднять ноги при помощи ленты до прямого угла.

Квадрицепсы. В положении стоя согнуть ногу. Держа стопу рукой, тянуть вверх до предела.

Икроножные мышцы. Стойка на носках. Фиксация в подъеме 10 сек.

Стопы. Сидя, спина ровная. Тянуть стопы носками к себе.

В базовый комплекс также входят усложненные упражнения типа «бабочка», «лягушка», «качели» и т.п.

Для укрепления мышц

спины «Чтобы не задавил рюкзак»

Лежа на животе поднимание рук и ног; разведение рук и ног (поочередно, вместе).
Стоя в упоре на коленях, прогибание и выгибание спины.

живота «Чтобы выдержать любой удар».

Поднимание и опускание туловища, лежа на спине. Поднимание и опускание ног, лежа на спине (поочередно правой и левой; согнутых; прямых)

рук «Чтобы надежно работать в походе... ложкой».

Упор, лежа на опоре. Сгибание и разгибание рук. Упор, лежа сзади на опоре. Сгибание и разгибание рук.

стопы «Чтобы ногу не свело».

1. Перекаты с пятки на носок и с носка на пятку.

2. Пружинистые полуприседы, стоя на носках. Прыжки: ноги - врозь, ноги - вместе.

В положении сидя: носки ног от себя – к себе.

Методические рекомендации по проведению эстафет

1 эстафета. «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч».

У каждой команды по 5 обручей. Необходимо как можно быстрее пропрыгать из обруча в обруч, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность ребенка.

2 эстафета. «Прыжки на двух ногах через обруч».

Ребятам каждой команды необходимо как можно быстрее пропрыгать через все 5 обручей, при этом их не задеть. Оценивается скорость и аккуратность детей в каждой команде.

3 эстафета. «Ударь мячом в обруч».

У каждого ребенка в команде мяч и 5 обручей впереди. Необходимо пройти до линии финиша, останавливаясь в каждом обруче, и ударяя в него мяч. Оценивается попадание каждого ребенка в обруч и суммируется общее количество очков.

4 эстафета. «Прокати мяч».

Мяч катить двумя руками до стойки, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде. У линии старта передают эстафету следующему.

5 эстафета. «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами».

Каждый ребенок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обрато возвращается бегом.

У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

6 эстафета. «Переправа».

У каждого ребенка в команде по 1 кубику. Первый бежит и переносит свой кубик капитан. Он остается у переправы. Нужно как можно скорее перенести по 1 все кубики и отдать их капитану, пролезая в обруч.

7 эстафета. «Построй башенку».

Капитаны команд строят на скорость башни. Оценивается время и красота постройки.

8 эстафета. «Попрыгушки».

Прыжки на одной правой ноге вперед. Назад – на другой левой ноге. Руки на поясе. У линии старта передает эстафету следующему касанием руки.

9 эстафета. «Сбей кеглю».

Приглашаются капитаны команд. Нужно, прокатывая мяч двумя руками сбить кеглю, стоящую впереди на расстоянии 3м. У каждого капитана по 3 попытки, за каждую сбитую кеглю-1 очко.

10 эстафета. «Прыжки на мяче-хопах».

Дети каждой команды по сигналу прыгают на мяче-хопе до поворотной отметки и обратно. У линии старта передают эстафету следующему.

Сюжетно-игровые комплексы ОРУ

«Мини-кругосветка»

В центре зала четыре гимнастические скамейки (вместо скамеек можно начертить прямые линии). Ребята строятся в колонны по одному лицом к центру с левой стороны скамеек.

Задание 1. «Согласованность»: первый, стоящий в колонне, перепрыгивает скамейку, пробегает вдоль скамейки, обегает ее и становится в конец колонны. В это время колонна смещается на шаг вперед. То же самое выполняет каждый следующий ученик. Задача состоит и в том, чтобы выполнить по сигналу педагога прыжок через скамейку, одновременно встать в конец колонны, а всем бегущим - не перегоняя и не отставая друг от друга.

Задание 2. «Ориентирование»: выполнить то же, что в первом задании, но с закрытыми глазами: через скамейку не перепрыгивать, а перешагнуть и пройти шагом вдоль скамейки. При этом команда может помогать своему товарищу.

Задание 3. «Внимание»: в колонне встать на скамейку и запомнить свой порядковый номер. Учитель называет порядковый номер, ребенок спрыгивает со скамейки ноги врозь (скамейка между ног). Когда все окажутся на полу в стойке ноги врозь, учитель продолжает называть порядковые номера, а дети садятся на скамейку.

Задание 4. «Сноровка и выносливость»: ребята в колоннах поворачиваются кругом, спиной к центру. По сигналу руководителя все начинают бег вдоль скамеек в равномерном темпе (темп можно задать подсчетом). Затем по первому звуковому сигналу - остановка, по второму - бег в противоположную сторону.

Разминка туриста.

1. Погрозить пальцем одной руки, затем другой. Если утром ты зарядку Делать очень ленишься. То в походе от нее Никуда не денешься.

2. И. п. - руки вверх, в замок. Наклоны туловища - «рубить дрова». Занимаешься костром – Поработай топором. И не раз, и не пять. Трудно даже сосчитать.

3. И. п. - о. с. Махи руками вверх и вниз. Чтобы жар костру задать, Всем руками помахать. И не раз и не пять, Трудно даже сосчитать.

4. И. п. - руки к плечам. Полу приседы, руки в стороны. А туристские задания – Все сплошные приседания. И не раз, и не пять. Трудно даже сосчитать.

5. И. п. - руки на пояс. Повороты туловища вправо и влево. Чтоб в лесу не заблудиться, Надо вместе покрутиться. И не раз, и не пять, Трудно даже сосчитать.

6. Ходьба на месте. На спине огромный дом. Ходит с нами он пешком. И не раз, и не пять. Трудно даже сосчитать.

«Путешествие на самолете»

1. Подготовка к полету, поднять крылья: руки в стороны, свести лопатки, втянуть живот.

2. Полет на виражах: руки в стороны, наклоны и повороты туловища в стороны. 3. Высший пилотаж: равновесие на одной ноге, затем на другой.

4. Воздушная яма: подскоки с махами руками.

5. Приземление на парашюте: свести ладони над головой, медленные приседания

«Разминка туриста»

Ходьба на месте. (Турист выходит на маршрут.)

Поочередное поднимание согнутых ног. (Перешагивает через препятствия.)
Полуприседы в стойке ноги врозь с поворотами туловища вправо и влево, ладонь приставить к бровям. (Высматривает дорогу.)

Наклоны туловища в разные стороны. (Рюкзак перетягивает то в одну, то в другую сторону.)

Руки согнуты в локтях, пружинистые отведения рук назад. (Набирается энергии.)

Подскоки на месте. (Превращается в скорохода.)

Физкультурный комплекс

Равновесие. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, на тыльной стороне ладони, на отведенном в сторону локте. Раскладка и собирание мешочков с песком в ходьбе по скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая и обходя разложенные предметы. Ходьба по скамейке в парах, стоя друг за другом, руки на пояс впереди стоящему. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Ходьба с остановкой, упор присев, встать и продолжить ходьбу (с мешочком на голове). Спрыгивание с поворотом на 90 градусов. Ходьба по гимнастической скамейке: с мешочком на голове, приставными шагами, в быстром темпе с остановкой и удержанием равновесия в стойке на носках. Спрыгивание с удержанием равновесия в полу приседе

Прыжки.

«Бесшумные» прыжки по разметкам. Прыжки в парах - со скамейки, по разметкам в парах, контролируя мягкость приземления. Прыжки со скамейки с закрытыми глазами с помощью партнера. Подняться на носки со взмахом рук, руки вниз - опуститься на всю ступню. Из полуприседа прыжок вверх с мягким приземлением. Три «бесшумных» прыжка на двух с продвижением вперед.

Прыжки с высоты.

Прыжок с высоты (60 см) на правильное приземление. Прыжок с высоты с помощью товарища (поддерживать за одну руку). Прыжки со скамейки вперед, назад, вправо, влево с мягким приземлением. Спрыгивание со скамейки с последующей ходьбой или бегом.

Поднимание и переноска груза.

Укладка и переноска рюкзака. Переноска портфеля, ранца. Поднимание и одевание рюкзака. Помощь при одевании рюкзака. Переноска рюкзака.

Поднимание со стула, со скамейки, с пола набивных мячей, игрушек, рюкзака. Переноска. Опускание. Передача партнеру. В стойке ноги врозь, полу присед (не наклоняя туловище вперед). Поднять набивной мяч, лежащий на скамейке, перенести в указанное место и положить (не наклоняться).

Лазанье и перелезание.

Лазанье с грузом за спиной по наклонно установленной скамейке и гимнастической стенке, перелезание через скамейку. Лазанье в упоре присев вверх и под уклон на скамейке, установленной наклонно; перелезание на гимнастическую стенку, спрыгивание с гимнастической стенки. Перепрыгивание через скамейку, установленную наклонно с опорой на руки, подлезание под нее. Перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку, установленную наклонно. Подлезание под скамейку,

установленную наклонно. Лазанье в упоре присев по гимнастической скамейке, установленной наклонно. Перелезание на гимнастическую стенку.

Броски и ловля.

Перебрасывание в парах одновременно двух мячей. Перебрасывание мячей в парах через веревку.

Бег.

Бег в медленном темпе до 1 км с контролем дыхания и самочувствия. Броски большого мяча вверх и ловля в ходьбе и беге. Перебрасывание мяча в парах в движении. Броски и ловля. Перебрасывание большого мяча в парах: двумя руками снизу и от груди. Подбрасывание большого мяча вверх и ловля в ходьбе. Подбрасывание большого мяча вверх и ловля (с приседанием, хлопками, поворотами). Броски большого мяча в обруч, находящийся в горизонтальном положении; в вертикальном положении.

Равномерный бег от 800 до 1000 м. Медленный бег до 5 мин с характеристикой самочувствия (например, чувствую себя хорошо; устал; тяжело дышать; чувствую тяжесть в ногах и т.п.). Повторный бег на дистанцию 15 м (3 раза).

Бег «в связке»: несколько скакалок протянуть вдоль колонны, каждый из детей берет за скакалку правой рукой; бег по сигналу.

Ходьба

В колонне по одному. Отработка равномерного движения: ходьба с ритмическим подсчетом, с хлопками, под музыку.

Ходьба с сохранением заданной дистанции (на углах зала разложить набивные мячи). Чередование ходьбы с бегом: на 8 счетов - ходьба, на 8 - бег.

Ходьба в колонне по одному с заданием на дыхание: на два счета - вдох, на два - выдох. Бег с изменением направления.

«Путешествие по реке»

Все умеют плавать разными способами - кролем, брассом - имитация движений рук. При плавании важно правильно дышать: поднять голову - вдох, опустить голову - выдох. Нырание - любимое занятие на воде: с взмахом рук, упор присев. Прогулка на лодке: в седе, имитация работы на веслах. Рыбалка: забрасывание и вытаскивание удочки.

Подвижные игры

Игра «Надежная связка»

Каждая команда строится в колонну по два, пара берется за руки. По сигналу учителя первые пары бегут к мячу, лежащему на расстоянии 7 м. Не расцепляя рук, оббегают его и возвращаются к своей команде. Встают в конце колонны. Затем продолжает игру следующая пара. Выигрывает команда, которая первая закончила бег и показала надежность своих «связок».

Игра «Найди свой рюкзачок»

Участники игры по сигналу разбегаются по полянке, услышав второй сигнал, быстро возвращаются к своему рюкзачку и берут его в руки. Игра повторяется 2-3 раза. Отмечаются дети, быстро нашедшие свои рюкзачки.

Игра «Зоркий глаз»

В кругу раскладывается несколько предметов в определенном порядке (например, мяч, кегля, скакалка, шарик). Игрок несколько секунд смотрит на предметы, затем поворачивается спиной к кругу. Два предмета меняют местами. Задача - установить исходное положение предметов. Игра проводится по группам.

Игра «Вороны - воробьи»

Учащиеся становятся в две шеренги на середине зала спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Если педагог называет «вороны», убегают дети, стоящие в первой шеренге, а «воробьи» стоящие во второй шеренге стараются догнать и осалить их. Те, кого осалили, переходят во вторую шеренгу. Если педагог называет «Воробьи», то убегают учащиеся, стоящие во второй шеренге.

Игра «Внимание»

Встать в колонне и запомнить свой порядковый номер. Педагог называет порядковый номер, ребенок приседает. Когда все окажутся в приседе, педагог продолжает называть порядковые номера, а дети встают.

Игра «Смена ведущих»

Дети движутся в колонне по два. По сигналу педагога дети в парах, не останавливаясь, поднимают руки – «ворота». Направляющие должны пройти под «воротами» в конец колонны. «Замкнутый круг» По сигналу педагога (хлопок, свисток) направляющий, а за ним и вся колонна догоняют замыкающего и продолжают движение до тех пор, пока не окажутся на своем месте.

Игра «Рассеянный с улицы Бассейной» (в форме эстафеты).

Участники игры поочередно приносят вещи, необходимые для похода, выбирая их из предложенного набора разнообразных предметов. (Можно использовать карточки с рисунками).

Игра «Ушки на макушке» (походные должности)

Учащиеся строятся по туристским группам в колонны по одному. Каждый порядковый номер соответствует походной должности, например, 1 - ответственный за питание, 2 - эколог и т.д. Педагог называет походную должность, из каждой команды выбегает соответствующий ребенок, оббегает предмет, лежащий на расстоянии 7 м. и возвращается к своей команде. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко

прибежавший вторым - два очка и т.д. Затем педагог называет другую походную должность - и игра продолжается. Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество очков.

Дидактические игры на познавательный компонент эмпатии
«Угадай, что изменилось в выражении лица» (для детей 5—6 лет)

Задачи:

- развитие умения распознавать эмоциональное состояние другого человека (взрослого, ребенка) по выражению его лица (познавательный компонент эмпатии);
- преодоление застенчивости, скованности путем стимулирования выразительности мимики у детей;

Взрослый предлагает детям определить, что выражает его лицо (изображаться может любая доступная пониманию детей дошкольного возраста эмоция: радость, удивление, страх и др.). Дети высказывают свои предположения. Когда эмоция определена, ведущий спрашивает, в каких ситуациях лицо человека принимает такое выражение. Затем взрослый предлагает детям изобразить данную эмоцию. После этого ведущий закрывает лицо листом бумаги (платком или др.) и говорит: «Угадайте, что изменилось в выражении лица». Затем опускает лист, и дети определяют, что сейчас выражает его лицо (изображается уже другая эмоция). Игра повторяется в той же последовательности. Затем в группах старших дошкольников взрослый предлагает кому-либо из детей выполнять роль ведущего.

Сначала к выполнению данной роли целесообразно привлекать детей с подвижной нервной системой и наиболее выразительной мимикой. Позже роль ведущего важно предлагать застенчивым, эмоционально отгороженным дошкольникам.

«По тонкому льду» (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- развитие саморегуляции;
- преодоление несдержанности в поведении и общении.

Детям предлагается как можно аккуратнее пройти по обручу (нарисованному мелом кругу), изображающему прорубь. Ступать надо мягко, осторожно, стараясь не попасть в «воду» и не проломить «лед» вокруг проруби.

Важно стимулировать участие в игре гиперактивных, несдержанных детей, обладающих неуравновешенной нервной системой спре обладанием возбуждения.

«Замри!» (для детей 4—5 лет)

Задача:

- развитие саморегуляции, преодоление двигательного автоматизма у дошкольников.

Дети прыгают в такт веселой музыке (ноги в стороны — вместе), сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам. Внезапно музыка обрывается — играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают игру. Играют до тех пор, пока останется только один играющий, который признается победителем.

«Запрещенное движение» (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- развитие саморегуляции, преодоление двигательного автоматизма у детей;
- оптимизация положения детей в группе сверстников, преодоление застенчивости, нерешительности.

Дети стоят лицом к ведущему и под музыку на начало каждого такта повторяют движения, которые он показывает. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Постепенно роль ведущего желателен как можно чаще предлагать застенчивым детям, занимающим неблагоприятное положение в группе сверстников.

«Поссорились два петушка» (для детей 5—6 лет)

Задачи:

- развитие саморегуляции у дошкольников;
- преодоление скованности, нерешительности у застенчивых детей.

Двое детей сцепляют за спиной пальцы рук, становятся на одну ногу и, пока звучит энергичная музыка (например, А. Райчева «Поссорились два петушка»), подпрыгивают и делают резкие движения плечами вперед пытаясь ударить друг друга.

Важно активизировать застенчивых, нерешительных дошкольников.

«Сова» (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- развитие саморегуляции, преодоление двигательного автоматизма.

Дети выбирают водящего — «сову», которая садится в гнездо и спит. В это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: «Ночь!» «Сова» открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Тот, кто пошевелится или засмеется, становится «совой», и игра продолжается. Игра сопровождается музыкой.

«Связующая нить» (для детей 4—7 лет)

Задачи:

- развитие умения осознавать и выражать свое эмоциональное состояние;
- преодоление застенчивости, замкнутости;
- оптимизация взаимоотношений в группе.

Все садятся на стульчики, расставленные по кругу. Взрослый говорит: «Сейчас мы будем, передавая друг другу клубок, разматывать нить и говорить о том, что мы чувствуем, что хотим получить для себя и пожелать другим». Взрослый, удерживая конец нити, рассказывает о своих чувствах, высказывает пожелания и передает клубок сидящему рядом ребенку. Упражнение продолжается.

Когда все дети выскажутся и клубок вернется к взрослому, участники натягивают нить и закрывают глаза. Взрослый просит детей представить, что они составляют одно целое, но каждый из них важен и значим для всех.

«Гномики» (для детей 4—5 лет)

Задачи:

- развитие эмпатии;
- оптимизация взаимоотношений в группе.

Для игры нужны колокольчики по числу участников (5—6).

Один колокольчик должен быть испорчен (не звенеть).

Взрослый предлагает детям поиграть в гномиков. У каждого гномика есть волшебный колокольчик. Когда он звенит, гномик приобретает волшебную силу — он может загадать любое желание, которое когда-нибудь исполнится. Дети получают колокольчики (одному из них достается испорченный).

—Давайте послушаем, как звенят ваши колокольчики! Каждый из вас по очереди будет звенеть и загадывать свое желание, а мы будем слушать.

Дети по кругу звенят колокольчиками, но вдруг оказывается, что один из них молчит.

—Что же делать? У... (имя участника) не звенит его колокольчик! Это такое несчастье для гномика! Он теперь не сможет загадать желание...

Может, мы его развеселим? Или подарим что-нибудь вместо колокольчика? Или попробуем выполнить его желание? (Дети предлагают свои решения.) А может, кто-нибудь уступит на время свой колокольчик, чтобы ... (имя участника) мог позвенеть им и загадать свое желание?

Обычно кто-нибудь из детей предлагает свой колокольчик, за что, естественно, получает благодарность товарища и одобрение взрослого.

Важно стимулировать эмоционально отгороженных, эгоистичных детей к проявлению внимания, заботы о сверстнике.

«Мост дружбы» (для детей 5—7 лет) (модификация Е. П. Чесноковой)

Задачи:

- развитие эмпатии (ориентации на поведение и эмоциональное состояние другого, умения видеть и ориентироваться на позитивное в другом) у эмоционально отгороженных, эгоцентричных и эгоистичных детей;

- преодоление нерешительности, скованности у застенчивых детей;

- оптимизация взаимоотношений в группе.

Взрослый показывает детям воздушный шарик (мяч) и говорит: «Это мост дружбы. Давай попробуем удержать мост лбами. При этом будем говорить друг другу что-нибудь приятное, рассказывать друг о друге что-либо хорошее».

Взрослый и ребенок удерживают шарик лбами и говорят друг другу что-нибудь приятное (начинает взрослый), например: «Мне очень нравится так стоять, я хотел бы держать с тобой шарик очень долго», «У тебя красивая улыбка», «У тебя добрые глаза», «Ты умеешь хорошо танцевать (петь, рисовать, прыгать через скакалку и т. д.)», «У тебя красивое платье» и т. д. Если ребенок не идет на контакт «лоб в лоб», то вначале можно удерживать шарик носами, ладонями, большими пальцами и т. д. Можно предложить удерживать шарик с закрытыми глазами.

Пары могут образоваться в таких вариантах, как «воспитатель — ребенок», «помощник воспитателя — ребенок», «ребенок — ребенок» и др.

Игру можно проводить в виде соревнования: выигрывает та пара, которая продержалась дольше других (используется секундомер).

Важно стимулировать к участию в игре застенчивых, эмоционально отгороженных, эгоистичных, непринятых сверстниками детей. Желательно предлагать им образовать игровую пару с наиболее доброжелательными, коммуникабельными дошкольниками.

«Моё настроение» (с 5 лет)

Цель: развитие умения описывать свое настроение, распознавать настроения других, развитие эмпатии.

Детям предлагается поведать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении - все зависит от фантазии и желания ребенка.

**Рекомендации для проведения игр на развитие коммуникативного компонента
«Тень» (для детей 4—7 лет)**

Задачи:

- формирование у детей ориентации на другого;
- развитие наблюдательности, взаимопонимания, внутренней свободы и раскованности.

Звучит фонограмма спокойной музыки. Из группы детей выбираются два ребенка. Остальные — зрители. Один ребенок — «путник», другой — его «тень». «Путник» идет через поле, за ним (на два-три шага позади) идет «тень», стараясь точь-в-точь скопировать движения «путника». Желательно стимулировать «путника» к выполнению разных движений: «понюхать цветок», «присесть», «поскакать на одной ноге», «остановиться и посмотреть из-под руки» и т. д.

Вначале целесообразно привлекать к роли путника детей с наиболее выразительными движениями, богатым воображением, а к роли и тени — наиболее наблюдательных, раскрепощенных дошкольников. Затем важно активизировать застенчивых, неуверенных в себе детей. На роль тени желательно как можно чаще приглашать эгоцентричных дошкольников, пароль путника — детей, занимающих неблагоприятное положение в группе сверстников.

«Зеркало» (для детей 4—7 лет)

Задачи:

- формирование у детей ориентации на другого человека;
- преодоление замкнутости, нерешительности, эгоистических тенденций поведения.

В группе выделяются 2—3 пары (по считалке или добровольно). Участники игры попарно становятся друг против друга. Им предлагается повторять движения друг друга, как повторяет эти движения отражение в зеркале. Можно предоставлять несколько попыток до первой ошибки в каждой попытке, можно предоставлять каждой паре время: 3—5 минут. Группа смотрит, насколько свободно и творчески выполняют задание разные пары. При обсуждении участников игры спрашивают, удалось ли каждому партнеру быть и человеком, и отражением, или одному партнеру доставалась только роль отражения.

Желательно застенчивых, неуверенных в себе, тревожных детей организовывать в пары с наиболее доброжелательными, общительными сверстниками;

«Назови ласково» (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- преодоление эмоциональной отгороженности, эгоцентричности, агрессивных тенденций поведения, застенчивости у детей;
- оптимизация взаимоотношений в группе.

Упражнение целесообразно проводить в начале или в конце игрового комплекса по укреплению психологического здоровья.

Дети становятся в круг и по часовой стрелке передают друг другу мяч, называя при этом того, кому передают мяч, ласково по имени (например, Оленька, Олюшка, Ванечка, Ванюша и т. д.). Затем, когда мяч вернулся к тому ребенку, с которого начиналось выполнение упражнения, передачу мяча можно продолжить в противоположном направлении.

Можно также предложить детям поменяться местами в круге, чтобы каждый ребенок ласково обратился к нескольким детям и, в свою очередь, услышал ласковое обращение к себе от нескольких детей. При наличии такой возможности желательно участие в игре взрослых (воспитателей, помощников воспитателей, руководителей кружков и др.). Это будет способствовать накоплению детьми позитивного эмоционального опыта.

«По тонкому льду» (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- развитие саморегуляции;
- преодоление несдержанности в поведении и общении.

Детям предлагается как можно аккуратнее пройти по обручу (нарисованному мелом кругу), изображающему прорубь. Ступать надо мягко, осторожно, стараясь не попасть в «воду» и не проломить «лед» вокруг проруби.

Важно стимулировать участие в игре гиперактивных, несдержанных детей, обладающих неуравновешенной нервной системой с преобладанием возбуждения.

«Запрещенное движение» (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- развитие саморегуляции, преодоление двигательного автоматизма у детей;
- оптимизация положения детей в группе сверстников, преодоление застенчивости, нерешительности.

Дети стоят лицом к ведущему и под музыку на начало каждого такта повторяют движения, которые он показывает. Затем выбирается одно движение, которое повторять запрещается. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры.

Постепенно роль ведущего желательно как можно чаще предлагать застенчивым детям, занимающим неблагоприятное положение в группе сверстников.

«Лисонька, где ты?» (для детей 5—7 лет)

Задачи:

- развитие произвольности, саморегуляции;
- преодоление замкнутости, нерешительности.

Дети становятся полукругом, ведущий — в центре. Игроки отворачиваются и закрывают глаза. Ведущий тихо дотрагивается до плеча одного из детей, это означает, что он будет играть роль лисы. Все остальные — «зайцы». По сигналу все открывают глаза и поворачиваются. Никто не знает, кто «лиса». Ведущий зовет: «Лисонька, где ты?» Лиса не отзывается. Ведущий зовет второй и третий раз. На третий раз «лиса» отвечает: «Я здесь», а затем бросается ловить зайцев. Если заяц успел присесть на корточки, его ловить нельзя. Пойманные зайцы выходят из игры.

Целесообразно предлагать роль лисы детям с неуравновешенной нервной системой (с преобладанием возбуждения), низкой саморегуляцией. Это будет способствовать развитию у них активного торможения, саморегуляции.

«Сова» (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- развитие саморегуляции, преодоление двигательного автоматизма.

Дети выбирают водящего — «сову», которая садится в гнездо и спит. В это время дети начинают бегать и прыгать. Затем ведущий говорит: «Ночь!» «Сова» открывает глаза и начинает летать. Все играющие сразу должны замереть. Тот, кто пошевелится или засмеется, становится «совой», и игра продолжается. Игра сопровождается музыкой

«Иголка и нитка» (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- преодоление застенчивости, замкнутости, неуверенности в себе;
- развитие произвольности.

Выбирается водящий (ребенок). Под веселую музыку водящий выполняет роль иголки, а все другие дети — роль нитки. «Иголка» бегаёт между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) — за ней.

Если в группе есть эмоционально отгороженный, «зажатый», неуверенный в себе ребенок, лучше предложить роль иголки ему. В ходе © игры у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности. Желательно как можно чаще предлагать роль иголки дошкольникам, занимающим неблагоприятное положение в группе сверстников.

«Дракон кусает свой хвост» (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Следует контролировать, чтобы дети не отпускали друг друга, следить за тем, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполняли все желающие. Важно как можно чаще предлагать роль «головы дракона» застенчивым, боязливым, замкнутым детям.

Этюд «Здравствуй, носик!» (для детей 2—6 лет)

Задачи:

- преодоление застенчивости, замкнутости у детей путем стимулирования тактильного контакта;
- стимулирование творчества в невербальном общении;
- оптимизация взаимоотношений в группе.

Данное упражнение целесообразно проводить в начале игрового комплекса по укреплению психологического здоровья. Дети становятся в круг. Взрослый предлагает им «поздороваться» друг с другом различными частями тела, лица: носиками, щечками, ушками, локтями, коленками и др. Дети сами могут предлагать, какими частями тела «поздороваться» друг с другом. Каждый ребенок здоровается с двумя ближайшими соседями — слева и справа.

«Передача предмета» (для детей 4—7 лет)

Задачи:

- оптимизация взаимоотношений в группе;
- формирование у детей ориентации на другого;
- преодоление замкнутости, нерешительности, эгоистических тенденций поведения;
- создание в группе дружелюбного, эмоционально теплого настроения. Какой-либо предмет (мяч, игрушка, сувенир) передается

«Иголка и нитка» (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- преодоление застенчивости, замкнутости, неуверенности в себе;
- развитие произвольности.

Выбирается водящий (ребенок). Под веселую музыку водящий выполняет роль иголки, а все другие дети — роль нитки. «Иголка» бегаёт между стульями, а «нитка» (группа детей друг за другом) — за ней.

Если в группе есть эмоционально отгороженный, «зажатый», неуверенный в себе ребенок, лучше предложить роль иголки ему. В ходе © игры у него будут развиваться коммуникативные и организаторские способности. Желательно как можно чаще предлагать роль иголки дошкольникам, занимающим неблагоприятное положение в группе сверстников.

«Дракон кусает свой хвост» (для детей 4—6 лет)

Задачи:

- снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок — «голова дракона», последний — «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Следует контролировать, чтобы дети не отпускали друг друга, следить за тем, чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполняли все желающие. Важно как можно чаще предлагать роль «головы дракона» застенчивым, боязливым, замкнутым детям.

«Да и нет» (для детей 4—6 лет) (К. Фопель)

Задачи:

- снятие у детей состояния апатии и усталости, пробуждение их жизненных сил;

- преодоление застенчивости, нерешительности.

Ведущий. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас Вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово «да», а кто — «нет». Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом Вы будете ими меняться. Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Услышав сигнал (например, колокольчик), остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама.

«Давайте поздороваемся» (с 5 лет)

Цель: упражнение продолжает знакомство, создает психологически непринужденную атмосферу.

В начале упражнения говорится о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им. (Для каждого последующего занятия придумывается новый, ранее не использованный способ приветствия)

«Встаньте все те, кто» (с 5 лет)

Цель: упражнение направлено на развитие внимания, наблюдательности, а также продолжение группового знакомства.

Ведущий дает задание: «Встаньте все те, кто ...

- любит бегать,- радуется хорошей погоде,

- имеет младшую сестру,- любит дарить цветы и т.д.

При желании роль ведущего могут выполнять дети.

После завершения упражнения детям задаются вопросы, подводящие итоги игры:

- Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из ребят запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? и т.д.

Затем вопросы усложняются (включают в себя две переменные):

- Кто у нас в группе любит сладкое и имеет младшую сестру? Каждый вопрос адресуется конкретному ребенку, если он не может ответить сам - ему помогает группа»

«Подарок на всех (цветик-семицветик)» (с 5 лет)

Цель: развитие чувства коллектива, умения дружить, делать правильный выбор, сотрудничать со сверстниками.

Детям дается задание: «Если бы ты был волшебником и мог творить чудеса, то что бы ты подарил сейчас всем нам вместе?» Или: «Если бы у нас был Цветик-семицветик, какое бы желание ты загадал?» Каждый ребенок загадывает одно желание, оторвав от общего цветка один лепесток.

Лети, лети, лепесток, через запад на восток,

Через север, через юг, возвращайся, сделав круг,

Лишь коснешься ты земли, быть по-моему вели.

Вели, чтобы... В конце можно провести конкурс на самое лучшее желание для всех.

«Портрет самого лучшего друга» (с 5 лет)

Цель: развитие анализа и самоанализа.

Детям дается задание нарисовать портрет своего самого лучшего друга. Затем проводится беседа

- Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом? Какими качествами обладает этот человек? Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом? Что для этого надо делать, как себя вести?

В ходе общего обсуждения формулируются правила радостного общения, которые рисуют в доступной для детей схематичной форме или же записывают их на листе ватмана печатными буквами (если дети уже умеют читать). Например:

- Помогай друзьям.

- Делись с ними, учись играть и заниматься вместе.

- Останови друга, если он делает что-то плохое. Скажи ему, если он в чем-то не прав.

- Не ссорься, не спорь по пустякам; играй со всеми дружно.

- Не завидуй.

- Если поступил плохо, не бойся признаться в этом, извинись.

- Спокойно принимай советы и помощь других ребят.

- Не радуйся, когда кто-то проигрывает. Если можешь, помоги ему.

- Если проиграл сам, не срывай злость на других, может быть, ты выиграешь в следующий раз.

«Я хороший я плохой» (с 5 лет)

Цель: развитие рефлексии и самоанализа.

Детям предлагается нарисовать рисунок, автопортрет, на котором должны быть нарисованы как их хорошие, так и плохие качества. Если дети затрудняются, то можно поговорить с ними о том, какие качества они считают плохими, а какие хорошими и почему. Как можно нарисовать плохое качество, а как хорошее? Какого они могут быть цвета и какой формы?

«Тух-тиби-дух» (для детей 5—7 лет) (К. Фопель)

Задачи:

- преодоление нерешительности, застенчивости;
- отреагирование детьми своего негативного эмоционального состояния.

Эта игра — еще один рецепт снятия негативных настроений и восстановления сил в голове, теле и сердце. В этом ритуале заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

Ведущий. Я сообщу вам сейчас особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований, против всего, что портит настроение. Чтобы это слово подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Начните ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из детей и трижды, сердито-пресердито, произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух!». После этого продолжайте прогуливаться по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово действительно подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами.

«Через стекло» (для детей 5—7 лет)

Задачи:

- развитие невербальных средств общения;
- -преодоление застенчивости, замкнутости.

Взрослый предлагает детям с помощью мимики и жестов передать следующие ситуации:

- У меня болит горло.
- Ты забыла надеть шарф, а на улице холодно.
- Я хочу пить, принеси мне стакан воды.
- Ты хочешь со мной порисовать? и т. д.

Дети сами могут придумать ситуации для передачи жестами и мимикой. Заранее обсудив ситуацию с взрослым, ребенок может изобразить ее сверстникам, а те попытаются определить, что же это за ситуация. Целесообразно сначала привлекать к изображению ситуаций детей с наиболее выразительными движениями, мимикой, а затем постепенно важно активизировать и застенчивых, замкнутых дошкольников.

друг друга, пара отходит в сторону и с помощью трех карандашей разного цвета пытается как можно быстрее совершенно одинаково раскрасить рукавички. Побеждает та пара, которая действовала наиболее согласованно, дружно.

«Рукавички» (для детей 5—6 лет)

Задачи:

- развитие коммуникативных умений (умений устанавливать контакт, согласовывать свои действия с действиями сверстника, сотрудничать);
- оптимизация взаимоотношений в группе.

Для игры предварительно изготавливаются из бумаги рукавички, по одной паре рукавичек для каждой пары участников. На каждой паре рукавичек изображается свой орнамент, но не раскрашивается.

Ведущий разъединяет пары рукавичек и раскладывает их подальше друг от друга по комнате. По команде ведущего дети выбирают себе по рукавичке и разбредаются по залу в поисках своей «пары». Отыскав

«Волшебные руки» (для детей 5—6 лет)

Задачи:

- оптимизация взаимоотношений в группе путем стимулирования телесного контакта между детьми;

- преодоление эгоцентризма, эмоциональной отгороженности у дошкольников.

Один из игроков изображает камень. Он принимает удобную для себя позу и застывает. Остальные участники игры, положив свои руки на плечи, спину, грудь, живот «камню», стараются передать ему свое тепло. Ведущий говорит игрокам:

— Положите свои руки на камень, говорите вместе со мной: «Даю тебе, камень, тепло моих рук, жар моего сердца, мою любовь и преданность!» Что происходит с вашими руками? Что происходит с «камнем»?

Можно дать ребятам образец проговаривания своих чувств. Например: «Мои руки подрагивают, я чувствую напряжение в них. Мои руки горячие, от них исходит тепло... А еще я чувствую, как расслабляется под моими руками камень, я его согреваю...».

Важно, чтобы каждый участник игры побывал в роли камня, почувствовал тепло добрых рук. В обсуждении делается акцент на том, что понравилось больше: отдавать или принимать человеческое тепло?

Для организации более тесного телесного контакта целесообразно одновременное выполнение роли камня 2—3 детьми. Желательно участие в игре и взрослых.

«Ладонь друга» (для детей 5—6 лет)

Задачи:

- оптимизация взаимоотношений в группе посредством стимуляции телесного контакта, познания детьми друг друга;

- преодоление застенчивости, замкнутости.

В игре принимает участие четное количество игроков, которые распределяются по парам. Они размещаются за столом, на диване, ковре — как удобнее. Можно включить приятную музыку.

Ведущий. Мы уже знаем, как много интересного таит в себе наша рука. Сегодня нас ждут новые открытия. Мы отправляемся в путешествие по руке друга! И в этом путешествии каждого из вас будет сопровождать друг. Именно он приоткроет вам тайны своей страны-ладони, покажет широкие и длинные дороги, узенькие и едва заметные тропы, горные вершины и глубокие моря, начертанные на его руке».

Затем ведущий показывает одному из игроков линии и их пересечения, бугорки и впадинки на своей руке. Так педагог дает образец позитивного взаимодействия с партнером.

Ведущий наблюдает за ходом игры в каждой паре, при необходимости оказывает различные виды помощи, вербализирует действия игроков, совместно с парой исследует руку одного из партнеров...

По окончании игры проводится обсуждение по вопросам:

-Что Вы чувствовали, когда «вели» друга по своей руке?

-О чем хотелось рассказать, что показать, а что — скрыть, спрятать?

-Приятны ли были прикосновения партнера?

-Что чувствовали, когда путешествовали по руке партнера?

-Что нового узнали?

-Приятны ли были прикосновения к руке друга? Расскажите об этом.

Эту игру необходимо провести как минимум два раза, чтобы оба партнера побывали в ролях хозяина страны и путешественника. Чувственный и социальный опыт ребят станет богаче, если им удастся поиграть с каждым членом группы.

Модификации игры: поиск отличий и сходства в ладонях друг друга.

«Соломинка на ветру» (для детей 6—7 лет)

Задачи:

- преодоление страхов, нерешительности, эмоциональной отгороженности;
- укрепление доброжелательных, доверительных отношений в детской группе.

Дети (обязательно вместе с взрослыми становятся в круг и вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка», она встает в центр круга с завязанными или закрытыми глазами. По команде взрослого «Не отрывай ноги от пола и падай назад!» участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

Важно предлагать роль поддерживающих сначала недоверчивым, робким, боязливым детям. На первом этапе роль соломинки можно выполнять с открытыми глазами.

«Зеркала» (для детей 4—7 лет)

Задачи:

- развитие наблюдательности;
- преодоление застенчивости, замкнутости, эгоцентризма.

Из группы детей выбирается водящий. Представляется, что он пришел в магазин, где много зеркал. Водящий встает в центр, а дети — полукругом вокруг него. Водящий показывает движение, которое «зеркала» тотчас же повторяют. Водящему разрешается показывать разные движения.

Важно постепенно как можно чаще роль водящего предлагать застенчивым детям.

«Автобус» (для детей 4—6 лет) (модификация Е. П. Чесноковой)

Задачи:

- преодоление нерешительности, скованности у застенчивых детей через стимулирование тактильного контакта;
- оптимизация взаимоотношений в группе, стимулирование проявления интереса друг к другу, желания узнать друг о друге как можно больше.

Дети рассаживаются на стульях по кругу.

Представьте, что все мы едем в автобусе. Какой звук издает автобус?». (Дети имитируют звук автобуса.)

Одному пассажиру не хватило кресла в салоне, и он едет стоя. (Выбирается «пассажир», который будет стоять — выбор можно сделать по считалке.)

Вдруг перед светофором автобус резко тормозит, и пассажир, который едет стоя, падает на колени к кому-то из других пассажиров. (Ведущий предварительно раскручивает ребенка и слегка подталкивает к кому-либо из детей.)

Упавший пассажир пытается отгадать, к кому же он попал. Для того, чтобы ему пришлось подумать, ему завязывают глаза (как будто в салоне погас свет), а тот человек, к которому он попал на колени, скажет: «БИ-БИ!» (просигналит, как автобус), постаравшись изменить свой голос так, чтобы его было нелегко узнать. «Пассажиру», упавшему на

колени к этому человеку, разрешается потрогать волосы, лицо, одежду того, к кому на кресло он упал, чтобы определить, у кого на коленях он все-таки сидит. Если «пассажир» верно определяет того, у кого сидит на коленях, и называет его имя, то садится на место этого ребенка, а тот «пассажир», который ранее занимал это кресло, становится в центр круга, ему завязывают глаза — теперь он едет стоя. Если «упавший пассажир» не смог узнать того, к кому попал на колени (можно предложить три попытки), то он вновь едет стоя. Игра продолжается в той же последовательности.

Обычно дети хотят побывать в роли того пассажира, который едет стоя. Учитывая это, можно проводить игру и по другому правилу в случае, если упавший «пассажир» не смог узнать того, к кому попал на колени, на следующем круге игры пароль пассажира, который едет стоя, выбирается ребенок по считалке (причем те, кто уже побывал в этой роли, повторно не избираются). Важно активизировать застенчивых, неуверенных в себе детей (причем на этапе «узнавания» можно им немного помочь, дав какую-либо подсказку).

Методические рекомендации по проведению занятий

Занятие по теме: «Детские путешествия. Дневник путешественника».

Цели:

1. Обобщить и расширить знания детей о различных видах путешествий.
2. Увлечь детей замыслом и обсуждением предстоящего похода.
3. Обучать входить в пеший ритм.

Игровое название занятия: Общество отважных путешественников.

Игровая цель детей: проявить качества, необходимые путешественнику, и вступить в общество "Отважный путешественник".

Содержание. Диалог с детьми о путешествиях, которые они совершали: экскурсии, прогулки, походы, поездки. Обсуждение предстоящего похода. В конце года все отважные путешественники отправятся в увлекательный поход в лес вместе со своими родителями, педагогами и друзьями. Лес всегда полон чудес и загадок. В туристском походе нас ждут увлекательные встречи и приключения. Любое путешествие имеет свое начало. Наше путешествие начинается в спортивном зале. Каждый настоящий путешественник ведет дневник. В дневник записывают и зарисовывают свои впечатления, вклеивают туда памятные сувениры.

Для дневника нужно выбрать блокнот или тетрадь. Обязательно ставить число, месяц, год. Например, Христофор Колумб записал однажды: "12 сентября 1592 года. Два часа утра. На горизонте показалась земля". Так все узнали, как была открыта Америка.

Домашнее задание: завести дневник путешественника, нарисовать рисунок о себе, в каких путешествиях участвовал. Подобрать с родителями для чтения книгу о путешествиях.

Занятие по теме: «Походные должности».

Цели:

1. Ознакомить детей с различными видами деятельности в походе, поощрять их инициативу при распределении заданий.
2. Напомнить о выполнении утренней зарядки.
3. Тренировать выносливость и сноровку.

Игровое название занятия: Все работы хороши, все ребята нам нужны. Игровая цель детей: распределить походные должности.

Содержание. Диалог с детьми о различных видах деятельности в походе. Разделение группы на туристские подгруппы и распределение в группах походных должностей, например: командир, ответственный за питание, медик, корреспондент, фотокорреспондент, физорг, завхоз, эколог и др.

Ходьба в колонне по одному с сохранением заданной дистанции (на углах зала поставить ориентиры, которые нужно обходить, не задевая). Перестроение по туристским группам в колонну по одному. По сигналу первая группа выполняет бег по кругу, затем пристраивается за последней группой и продолжает движение шагом. Бег начинает вторая группа. И т.д.

Домашнее задание: зарисовать в дневник путешественника значком свою походную должность и свои обязанности. Выполнять зарядку туриста дома, в саду или в парке

Занятие по теме: «Туристское снаряжение. Одежда туриста»

Цели: I. Ознакомить детей с туристским снаряжением.

2. Обучать мягкому приземлению.

3. Тренировать правильную осанку и навык контроля за осанкой.

Игровое название занятия: По горе идет гора всевозможного добра.

Игровая цель детей: отобрать для похода только те вещи, которые необходимы.

Содержание.

Диалог с детьми о предстоящем походе. Вещи, которые туристы берут с собой в поход, называются снаряжением. Благодаря - им, в походе становится удобно и безопасно. Походное снаряжение должно быть легким, прочным, иметь небольшие размеры. Снаряжение, которое используется только для нужд самого туриста, - это личное снаряжение, для всей группы - групповое. Отгадать загадки.

Два ремня висят на мне, Есть карманы на спине. Коль в поход идешь со мной, Я повисну за спиной. (Рюкзак)

И от ветра и от зноя, От дождя тебя укроет. А как спать в ней сладко! Что это? (Палатка)

Когда с тобою этот друг, Ты можешь без дорог Шагать на север и на юг, На запад, на восток. (Компас)

Он в походе очень нужен, Он с кострами очень дружен. Можно в нем уху варить, Чай душистый кипятить. (Котелок)

Наведет стеклянный глаз, Щелкнет раз – и помнит нас. (фотоаппарат)

В деревянном домике Проживают гномики. Уж такие добряки — Раздают всем огоньки. (Спички.)

Я горячее храню, Я холодное храню, Я и печь, и холодильник Вам в походе заменю. (Термос.)

Длиннохвостая лошадка Привезла нам каши сладкой. Ждет лошадка у ворот — Открывай пошире рот. (Ложка)

Рассмотреть на плакате предметы туристского снаряжения, обсудить, что понадобится для предстоящего похода.

Построение по туристским группам по команде командиров.

Ходьба с палкой: вверху, на плечах, за спиной. Ходьба с остановками и проверкой осанки. Бег по разметкам.

Домашнее задание; нарисовать в дневнике путешественника себя в туристском костюме и то снаряжение, которое понадобится в походе. Совершить с родителями разминку и пробежку в туристском костюме.

Занятие по теме: «Направляющий и замыкающий при передвижении в походе»

Цели:

1. Ознакомить детей с обязанностями направляющего и замыкающего.

2. Обучать продолжительному медленному бегу.

3. Тренировать работоспособность и умение самоконтроля.

Игровое название занятия: Сильный - впереди, сильный - позади.

Игровая цель детей: выбрать для похода направляющих и замыкающих. Содержание.

Диалог с детьми о правилах движения в походе (на улице, через улицу или дорогу, в поле или лесу). Обсуждение безопасности маршрута. Обязанности направляющего и замыкающего в походе. Направляющий должен знать маршрут, выбирать лучший способ его прохождения, задавать скорость движения. Замыкающий должен: следить, чтобы группа не растягивалась; никто не отставал; не натыкался на впереди идущего; уметь

оказывать помощь. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. Задание направляющему: например ходьба к указанным ориентирам. Задание замыкающему: например, заметить, кто в строю идет с неправильной осанкой. Смена направляющего и замыкающего.

Домашнее задание: зарисовать в дневнике, что понравилось в телепередаче "Непутевые заметки". Выполнять разминку и комплексы туриста.

Занятие по теме: «Укладка рюкзака»

Цели:

Ознакомить детей с правилами пользования рюкзаком.

Обучать подниманию и переноске груза, удержанию правильной осанки.

Учить ориентироваться в пространстве.

Игровое название занятия: Сядь на пенек, загляни в рюкзачок.

Игровая цель детей: уложить в рюкзак все вещи на места.

Содержание. Диалог с детьми о предстоящем походе. Ты идешь с друзьями в лес, А он за плечи тебе влез, Сам идти не хочет, Он тяжелый очень. (Рюкзак) Рассмотреть с детьми рюкзак. Укладка рюкзака. Одевание и снятие рюкзака. «Эстафета «Рюкзачок бежит по кругу» Ведущий подает сигнал, по которому дети начинают передавать рюкзачок друг другу по кругу. По второму сигналу движение рюкзачка прекращается. Тот, у кого оказался рюкзачок, должен его быстро надеть. Дети вместе с водящим начинают счет до тех пор, пока ребенок не наденет рюкзачок. Игра продолжается. Отмечаются дети, затратившие на надевание рюкзачка меньшее количество времени. Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Бег в медленном темпе с сохранением заданной дистанции.

Домашнее задание: подготовить для похода рюкзак. Совершить с родителями прогулку на дальнее расстояние. Зарисовать в дневнике свои впечатления о прогулке.

Занятие по теме: «Преодоление препятствий».

Цели:

1. Обучать преодолению комбинированных препятствий.

2. Формировать навык ритмичной, равномерной ходьбы.

3. Тренировать ловкость.

Игровое название занятия: Умный в гору не пойдет.

Игровая цель детей: преодолеть "неприступные" препятствия.

Содержание. Диалог с детьми о разных препятствиях, которые могут встретиться на пути.

Для туриста важно принять правильное решение, как преодолеть препятствие. Можно препятствие перешагнуть, перепрыгнуть, перелезть, подлезть, а можно просто обойти. Ходьба под счет, с хлопками, с речитативами. Например: Впереди у нас поход – Раз, два, раз, два; Позади нас целый год – Раз, два, раз, два. Тот, кто бегал целый год, - Раз, два, раз, два, Тот в пути не устает, - Раз, два, раз, два. Бег с различным положением ног: высоко поднимая колени, с выносом прямых ног вперед.

Домашнее задание: зарисовать в дневнике опасности и препятствия по дороге в детский сад, в магазин.

Занятие по теме: «Взаимопомощь в походе».

Цели:

1. Формировать у детей доброжелательность, стремление прийти на помощь товарищу.

2. Обучать обращению с рюкзаком.
3. Тренировать правильное дыхание в ходьбе.

Игровое название занятия: Птица сильна крыльями, а человек - дружбой. Игровая цель детей: помочь своему товарищу при выполнении упражнений. С о д е р ж а н и е .

Диалог с детьми о товарищеской взаимопомощи в походе, в учебе, в жизни. Построение в шеренгу.

Домашнее задание: нарисовать в дневник своего друга. Выполнять разминку, прогулку, игру "Шагомер" вместе с родителями. Нарисовать рисунок для выставки о прочитанном путешествии.

Занятие по теме: «Путешественник и окружающий его мир».

- Цели:
1. Воспитывать у детей любовь к природе.
 2. Развивать наблюдательность и осматрительность детей.
 3. Тренировать силу и равновесие.

Игровое название урока: Зеленые друзья и недруги туриста.

Игровые цели детей: отличить полезные растения от ядовитых.

Содержание. Диалог с детьми о красоте окружающей человека природы, необходимости сохранения и защиты этой красоты. Рассмотреть с детьми рисунки лесных растений.

Обобщить и пополнить знания детей о полезных и опасных растениях. Обсудить четверостишие: Мы в лес пришли — там, видно, побывали дикари. Кругом бутылки, банки и дымят костры... Мы тушили, убрали, с ног валялись - Так устали! Очень просим всех зверей Не пускать в лес дикарей.

Запомнить заповеди (законы) туриста:

1. Не рвать растения с корнем.
2. Не собирать цветы охапками.
3. Не брать в рот незнакомые ягоды.
4. Не шуметь.
5. Не брать домой детеныше животных.
6. Не трогать птичьих гнезд и яйца.

Ходьба с сохранением заданной дистанции. Имитационная ходьба: "бежит собачка", "бежит лиса", "летит воробей", "летит сова", "прыгает заяц" и т.д. Бег в парах, взявшись за руки.

Домашнее задание: придумать и зарисовать в дневнике экологические знаки. Вместе с родителями выполнить разминку и пробежку, чередуя ее с ходьбой на расстоянии 1 км.

Занятие по теме: «Сборы в поход».

Цели:

1. Пробудить у детей стремление участвовать в предстоящем походе, развивать интерес к туризму.
2. Поддерживать уверенность детей в готовности к походу.
3. Тренировать координацию движений.

Игровое название занятия: Путевка в поход.

Игровая цель детей: получить разрешение для участия в походе.

Содержание Диалог с детьми о предстоящем походе: время и место сбора, состав туристских групп, личное снаряжение, содержание и участники туристских конкурсов. Уточнение должностных обязанностей детей в походе. Построение по туристским группам.

Проверка готовности групп. Упражнения в движении "Походные сигналы": ребята образуют круг, в центре которого стоит руководитель с флажком. Дети действуют в соответствии с условными сигналами, например:

1. Флажок вперед - дети идут по кругу шагом.
2. Флажок вверх - остановка.
3. Махи флажком вверх - бег.

Разминка туриста: дети вместе с руководителем составляют комплекс ОРУ из знакомых упражнений.

Игровой тест для подтверждения готовности к походу.

Тренинг-маршрут. Не живая, а идет, Не подвижна, а ведет. (Дорога) Каждая из туристских групп получает маршрутный лист с порядком прохождения игровых контрольных станций. После прохождения каждой станции группа получает карточку с буквой. После прохождения всех станций дети складывают из полученных букв слово «Путевка». Станция "Огонек": разложить макет костра. Станция "Сила": в упоре лежа на скамейке отжаться, например, 20 раз (сумма отжиманий всей группы). Станция "Рюкзак": уложить рюкзак. Станция "Связка": стоя в колонне по одному, руки на пояс впереди стоящему, не отпуская рук, пройти по скамейке и сойти с нее. Станция "Опасность": отобрать карточки с ядовитыми растениями. Станция "Прыг-скок": прыжки в длину с места - каждый следующий начинает с места приземления предыдущего. Задача - добраться до поставленной цели. Станция "След в след": пройти друг за другом по разметке с мешочком или с книгой на голове. Вручение путевки. Примерный текст путевки: " Ребята – туристы приглашаются в туристский поход, который состоится... Вас ждут увлекательные лесные приключения, забавные конкурсы и отдых у костра". «Отгадай» На туристский слет съехались разные туристы: пешие, водные, велотуристы, мототуристы и т.д. (их изображают дети). По сигналу педагога они выходят на середину площадки и имитируют действия своих героев согласно принятой роли. Судья (водящий) должен узнать, какие туристы приехали на слет. Игрок, наиболее точно и выразительно выполняющий свою роль, становится водящим.

Домашнее задание: подготовить для похода костюм, личное снаряжение, пакеты для сбора природного материала. Выполнять разминку и комплексы туриста.

Занятие по теме: «Туристский поход».

Цели:

1. Увлечь детей романтикой походной жизни.
2. Формировать потребность в активном отдыхе на природе.
3. Тренировать жизненно важные умения и навыки детей.

Игровое название занятия: Окно в природу.

Игровая цель детей: узнать туристские "секреты", отдохнуть и поиграть в лесу. Содержание. Сбор участников похода. Построение, проверка готовности. Краткий инструктаж. Отправление и движение по намеченному маршруту транспортом, пешком или по смешанному маршруту группами. Прибытие на место. На поляне туристов встречают два лесовика (в костюмах лесовиков родители или старшекласники). Лесовики приветствуют прибывших. Дети и родители строятся по группам и рассказывают, кто они и зачем пришли в лес. Лесовики говорят, что они не всех пускают в свой зеленый дом, а только друзей природы, которые прошли специальную подготовку. Дети рассказывают, как они готовились к походу. Лесовики просят детей показать, чему они научились на занятиях.

Вокруг поляны расположены от 5 до 10 "спортивных островков", на каждом из них нужно выполнить какой-либо вид упражнений, например; перепрыгнуть через пенек 3 раза; перелезть через бревно, мышеловку; попасть шишками в цель; пройти по кочкам и т.п. Задания выполняются по типу "вертушка". На каждом "островке" дети получают за выполненное задание фишку (шишку или желудь). По окончании установленного времени дети отдают фишки лесовикам, которые оценивают физическую подготовку детей и приглашают их участвовать в конкурсах. Туристские конкурсы "Пальчики оближешь". В конкурсе участвуют девочки и мамы. Каждая группа раскладывает на лужайке свой "стол". Учитывается эстетическое оформление стола, соответствие набора продуктов и их упаковки гигиеническим походным требованиям; гостеприимство конкурсантов. "Конструктор костра". В конкурсе участвуют мальчики и папы. Учитывается конструкция костра, принятые противопожарные меры, слаженность работы костровых. "Лесные мудрецы". Знатоки рассказывают о полезных и опасных растениях, которые растут в этом лесу. Затем лесовики объявляют паузу: туристы завтракают, любуются окружающей красотой, собирают в пакеты природный материал для поделок, фотографируются. По сигналу все собираются на поляне и подводятся итоги конкурсов. В работе каждой группы конкурсантов отмечаются их особые достижения. Все группы получают призы и подарки. Далее лесовики сообщают детям о том, что есть такая волшебная примета: если ты хочешь стать настоящим другом леса и еще раз побывать на природе, нужно так убрать место своей стоянки, чтобы не обидеть никого из жителей леса: ни жучка, ни паучка, ни листик, ни цветок; чтобы никто не догадался, что здесь побывали туристы. После уборки территории лесовики проводят осмотр и прощаются с детьми. Группы организованно отправляются домой. Домашнее задание: зарисовать самый интересный эпизод в походе. Приготовить для выставки поделки из природного материала, рисунки о походе, фотографии.

Занятие по теме: Итоги похода.

Цели:

1. Воспитывать интерес к путешествиям.
2. Поощрять и поддерживать увлечения и достижения детей.
3. Учить анализировать поступки и строить увлекательные планы.

Игровое название занятия: По следам первого путешествия.

Игровая цель детей: вспомнить поход, наметить новое путешествие. Содержание. Просмотр видеофильма о прошедшем туристском походе. Обмен впечатлениями. Представление детьми и родителями выставки рисунков о путешествиях, фотографий о походе, выставки поделок из природного материала, собранного в походе, дневников, которые дети вели в течение года. Рассказы детей и родителей о любимых литературных героях - путешественниках; забавные и интересные случаи из их путешествий. Обсуждение плана следующего похода.

Домашнее задание: наметить с родителями путешествие во время летних каникул и план подготовки к нему.

Методические рекомендации по проведению прогулок-походов

Содержание прогулок-походов — краеведческое, оздоровительное и экологическое.

Прогулка-поход «С чего начинается Родина»

Цель: воспитывать любовь к малой Родине через формирование представлений о родном городе, природе и культуре родного края. Закреплять правила дорожного движения и правила поведения в общественных местах.

Виды деятельности на прогулке:

1. Движения на маршруте: обычная ходьба в разном темпе, ходьба на носках, ходьба с преодолением естественных препятствий, ходьба змейкой, бег в среднем темпе, прыжки на месте, с продвижением вперёд.

2. Наблюдение за природными и социальными объектами: «Мой любимый детский сад» (здание детского сада, участок, отведённый группе, бассейн, стадион, оборудование для игр на территории детского сада), «Дом, в котором я живу» (с кем я живу; моя семья, мои животные, мои любимые игрушки), «В этом доме живёт мой лучший друг» (как мы играем вместе; наши любимые игры); «Общественные здания нашего города» (школа, магазин, аптека), «Транспорт и пешеходы».

3. Игры и упражнения: «Не ошибись» (закрепляем знание правил дорожного движения, информацию о работе светофора, понятия «пешеходный переход», «проезжая часть», «пешеход»), игра-драматизация «Правила уличного движения» (закрепляем знания о правилах поведения на улице, учим применять личный опыт в совместной игровой деятельности), «Туристическое лото» (закрепляем знания, необходимые в туристических походах: сбор рюкзака, выбор маршрута, организация привалов), настольная игра с картой местности «Помоги Незнайке найти обратную дорогу» (учим ориентироваться по карте, соотносить реальные объекты и предметы с условными изображениями). Эстафета с использованием малых форм и аттракционов детского городка.

4. Возвращение. Игра «Стрелки». Дети ориентируются по ним.

Прогулка-поход «По памятным местам родного города»

Цель: воспитывать любовь к малой Родине через формирование представлений о родном городе, природе и культуре родного края. Закреплять знания о памятниках и достопримечательностях города.

Виды деятельности на прогулке:

1. Движения на маршруте: обычная ходьба в разном темпе с преодолением естественных препятствий; лёгкий бег на небольшое расстояние; прыжки на месте, с продвижением вперёд; ходьба по кругу за направляющим.

2. Рассматривание памятников города.

3. Игры и упражнения: «Гости города» (закрепляем знания о своём городе, его достопримечательностях и памятных местах), «Назови и покажи» (называем реальные объекты и соотносим их с картой), «Самый наблюдательный» (закрепляем знания топографических знаков). Эстафета с флажками (проводится по возвращению в детский сад): «Кто быстрее до флажка»; «Передай флажок»; «Кто больше соберёт флажков».

Прогулка-поход «Весна в родном краю»

Цель: расширять кругозор детей в сфере естественно-научных знаний, учить взаимодействию с природными объектами, знакомить со снаряжением эколога-туриста.

Виды деятельности на прогулке:

1. Движения на маршруте: ходьба широким, приставным шагом; в полуприседе, перешагивание через препятствия, бег на носках, змейкой, подпрыгивание до ветки дерева, прыжки через кочки и небольшие канавки, подъём на естественные возвышенности и спуск с них.
2. Наблюдение за природой (деревья, травы, цветы, воздух, небо).
3. Природоохранная деятельность (развешивание табличек с правилами поведения в лесу).
4. Игры и упражнения «Экологические цепочки», «Что где растёт?» и «Кто где живёт?» (формируем представление о лесе как единой экологической системе); «К названному дереву беги» (закрепляем основные виды движений, развиваем умение ориентироваться на местности, запоминаем названия деревьев), «Собери рюкзак» (закрепляем знания о том, что необходимо взять в поход), «Что мы видим» (развиваем наблюдательность). «12 записок» (закрепляем умение ориентироваться на местности, запоминать названия растений, деревьев).
5. Возвращение домой короткой дорогой.

Прогулка-поход «Мы любим спорт»

Цель: достичь оздоровительного эффекта в процессе двигательной активности, под воздействием естественных оздоровительных факторов; обрести положительный эмоциональный настрой. Ознакомить со спортивными сооружениями, с их ролью в оздоровлении людей.

Виды деятельности на прогулке:

1. Движения на маршруте: ходьба по равнинной местности с преодолением естественных препятствий (перешагивание через предметы, подъём, спуск с естественных возвышений) в разном темпе, змейкой, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд.
2. Наблюдение и рассматривание спортивных объектов (Дом спорта, стадион, Ледовый дворец).
3. Весёлая эстафета «Ребята и зверята» с играми и упражнениями: «Тропинка». Ходьба друг за другом, прямые руки — на плечах впереди стоящего. «Мышка». Ходьба на носках. «Кочки». На сигнал водящего необходимо присесть и обнять колени руками. «Медведь». Ходьба на прямых ногах, руки в стороны. «Зайцы». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. «Бабочки». Медленный бег с упражнением для рук. «Змейка». Бег змейкой вокруг зрительных ориентиров. «Стройные берёзки». Ходьба на носках с вытянутыми руками.
4. Полоса препятствий со следующими заданиями: «Пробеги — не упади». Бег. «Переправа через болото». Ходьба, прыжки, упражнение в равновесии. «Точный стрелок». Метание. «Найди и промолчи». Ориентирование на местности. «Собери рюкзак». Закрепление знаний о туристском снаряжении.
5. Эколого-психологический тренинг «Поздороваемся» (учим детей оценивать собственное поведение с точки зрения принятых в обществе образцов поведения, сплачиваем детский коллектив).
6. Возвращение домой короткой дорогой.

Летняя прогулка — поход «В сосновом бору»

Цель: достичь оздоровительного эффекта в процессе двигательной активности, под воздействием естественных оздоровительных факторов; обрести положительный эмоциональный настрой. Закрепить умения наблюдать за природой, умения природоохранной деятельности.

Виды деятельности на прогулке:

1. Движения на маршруте: ходьба широким шагом, в полуприседе, на носках; перешагивание через препятствия; бег на носках, змейкой, широким шагом, с захлестом; подпрыгивание до ветки дерева, прыжки через препятствия, подъём на естественные возвышенности и спуск с них, подлезание под поваленные деревья, перелезание через них.

2. Наблюдение за сосной. Отмечаем её характерные признаки: красноватый ствол, развесистые ветви, длинные зелёные иголки, капельки смолы на стволе. С южной стороны смолы больше, так как больше солнца. Вместе с детьми отмечаем целебные свойства смолы и оздоровительный эффект пребывания в сосновом лесу, сравниваем сосну с елью, с лиственными деревьями.

3. Природоохранная деятельность. Размещение флажков с запрещающими природоохранными знаками.

4. «Лесная мастерская». Сбор шишек, постройка башенок из них, изготовление поделок из шишек и травы с использованием операционных схем.

5. «Читальный зал». Чтение коротких произведений о лесе, путешественниках, животных (Е. Чарушин, М. Пришвин, Б. Житков), загадывание загадок, знакомство с народными приметами.

6. Подвижные игры и упражнения: «Тир». Метание шишек в построенную башню. «Не оставайся на земле». Игра «Ловишки». Не может быть пойман тот, кто успел сесть, встать, запрыгнуть на «деревянное» (пенёк, поваленное дерево), повиснуть на ветке.

7. Дидактические игры: «С чьей ветки детки» (узнаём дерево по внешнему виду семян и плодов), «Где живёт, чем питается» (закрепляем знания о диких животных, где живут, чем питаются, как зовут детёнышей), «Найди и запомни» (развиваем зрительную память, умение ориентироваться в окружающей обстановке, соотносить реальные предметы и объекты с картой местности). Игровая ситуация «Готовим обед» (закрепляем правила разведения костра, способы складывания костровых форм, правила личной гигиены, питания в походе).

8. Возвращение домой по короткой дороге.