

Утверждаю:  
Заведующий МДОАУ д/с № 7  
г. Свободного  
\_\_\_\_\_ Н.В. Никишина  
от «    » сентября 2019 года

**Программа  
физкультурно-оздоровительного кружка  
«Мы - туристы»  
на 2019 – 2020 учебный год**

**Автор:**  
Анастасия Александровна Холодная  
инструктор по физической культуре  
МДОАУ д/с № 7 г. Свободного  
высшая квалификационная категория

г. Свободный,  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
Блоки кружка «Мы - туристы» .....	7
Основные направления деятельности .....	7
Предполагаемые результаты .....	8
Формы проведения занятий .....	9
Прогулки-походы в ближайшее окружение разработаны по темам .....	10
Основы физической подготовки туристят .....	11
Правила поведения во время туристских походов для детей: .....	12
Инструкция по охране жизни и здоровья детей: .....	12
Тематический план .....	13
Учебные пособия .....	14

## ВВЕДЕНИЕ

**Физическое развитие ребёнка** - неотъемлемая составляющая любых комплексных образовательных программ в дошкольном учреждении. Именно поэтому необходимость поиска эффективных путей оздоровления детей, приобретает первостепенную социальную значимость. И поэтому в детском саду должна проводиться работа по укреплению здоровья детей на основе тесного взаимодействия детей, педагогов, родителей.

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста (оздоровительных, образовательных, воспитательных) можно использовать гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения.

Естественные факторы природы и физические упражнения сочетаются в одну форму физического воспитания – детский туризм. Детский туризм включает в себя походы в лес, занятия и развлечения на территории детского сада и в парке, в лесу, у озера.

*Это помогает:*

- расширить знания у детей о природных и погодных явлениях;
- совершенствовать естественные виды движения и обогащать двигательный опыт (ориентироваться в пространстве);
- развивать координационные способности и выносливость, как основу физической подготовки ребёнка;
- укреплять волю, развивать смелость, самостоятельность, проявление товарищества, взаимопонимание.

Экскурсии и прогулки в парк можно начинать и средней группы при условии учёта возрастных особенностей, состоянии здоровья, индивидуальных показателей.

План кружка «Мы - туристы» определяет качественное повышение физического развития и оздоровления детей посредством организации туристических прогулок.

Основные цели и задачи программы «Мы - туристы» разработаны в соответствии с программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы.

Назначение физкультурно-оздоровительного кружка «Мы - туристы» заключается в том, что у дошкольников посредством овладения простейшими туристическими навыками, улучшится здоровье, сформируется осознанное отношение к своему здоровью, повысится

двигательная активность, а в дальнейшем разовьётся потребность в здоровом образе жизни.

Работой кружка «Мы - туристы» предусмотрены изменения в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников со средней группы в целом: в содержании физкультурных занятиях в спортивном зале и на воздухе, в технологии обучения, в организации активного отдыха детей.

Реализация основных направлений кружка «Мы - туристы» осуществляется посредством тесного взаимодействия с педагогами и с семьей.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Концепция программы физкультурно-оздоровительного кружка «Мы - туристы»

Проблема здоровья подрастающего поколения вызывает тревогу государства и общественности, медицинских работников и педагогов, родителей и самих детей.

Медицинская статистика многих поколений отмечает, что большинство болезней взрослых уходит корнями в детство, указывая особую роль детского сада в формировании как непосредственно здоровья ребёнка, так и его отношения к своему здоровью, реальным действиям и поступкам, создающим предпосылки для формирования навыков здорового образа жизни.

Но какие бы методы сохранения и укрепления здоровья дошкольников не использовались в детском саду, ожидаемого эффекта не будет, если у самих детей не будут сформированы потребности и привычки в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью, не выработаны умения и навыки в совершенствовании, своих двигательных навыков. В связи с этим, применяемые методы, направленных на развитие у дошкольников физических качеств, не соотносятся с этапами формирования потребности к здоровому образу жизни.

В фундаменте традиционных методик лежит схема формирования у детей двигательных навыков. Которая выстроена в логике научных педагогических представлений первой трети XX столетия. Она такова: прямой показ взрослым (обучающим) образца движения и многократное воспроизведение детьми этого образца в однородных условиях с целью образования прочных динамических стереотипов.

*Согласно теории выдающегося педагога Запорожца А.В., движение, прежде чем превратиться в управляемое, должно стать ощущаемым, осознанным.*

Сосредотачивая свои усилия на выполнение движений, сохранения своего здоровья, традиционная практика, по существу, снимает задачу одушевления движений. При этом предполагается, что ощущаемость и осмысление – это характеристики, естественно и изначально присуще только движению, тогда как в действительности их всё - таки нужно формировать.

Главная задача инструктора заключается в том, чтобы довести до сознания детей, родителей то, что детский туризм является одним из источников крепкого здоровья.

Анализ теоретических источников (А.В. Запорожец, М.В.Антропова, Н.В.Дубровинская, Д.А.Фарбер) позволил сделать следующие выводы, что организация детского туризма с дошкольниками является одним из условий для формирования двигательных навыков, привычки к здоровому образу жизни, и здоровье человека в целом на 50 % определяется его образом жизни, которые в свою очередь включает три категории:

- качество жизни, характеризующиеся степенью комфорта и удовлетворения потребностей;
- уровень жизни, сочетание удовлетворения материальных и духовных потребностей;
- состояние здоровья зависит от стиля жизни индивидуума.

Считаю, что в современном обществе большое внимание должно уделяться формированию в сознании людей приоритета здоровья, начиная с дошкольного возраста.

В связи с этим весьма *актуально* создание и использование в дошкольном образовательном учреждении новых форм и методов работы с детьми по формированию элементарных навыков и умений по самосохранению, укреплению их здоровья и образу жизни.

*Новизна* заключается в том, что через организацию с дошкольниками детского туризма формируются первые навыки бережного отношения к природе, самосохранения, потребность в здоровом образе жизни, повышается двигательная активность.

Известно, что туристические походы представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, но и совершенствуются двигательные навыки и физические навыки детей, формирование первых навыков здорового образа жизни.

## **Цели и задачи программы физкультурно-оздоровительного кружка «Мы - туристы»**

**Основная цель:** создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей и их физического развития средствами организации детского туризма.

### **Задачи:**

- формировать у детей привычки думать и заботиться о своём здоровье;
- совершенствовать движения в естественных природных условиях, обогащать двигательный опыт детей;

- научить некоторым приёмам первой медицинской помощи;
- обучать детей первоначальным туристическим навыкам;
- воспитывать нравственные качества (взаимопомощь, коллективизм, доброту, бережное отношение к природе);
- обогатить представление детей о природе родного края.

Туристские мероприятия с детьми дошкольного и взрослого проводятся 1 раз в месяц. Программа спортивного кружка «Мы-туристы» рассчитана на обучение и воспитание детей в возрасте от 4 до 7 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. «Программа» рассчитана на три года обучения и реализуется на базе МДОАУ д/с № 7 г. Свободного.

Количество часов в неделю: 2 часа.

Количество часов в год: 64 часа.

### **Блоки кружка «Мы - туристы»**

- I. Туристские мини – походы и экскурсии.
- II. Элементы спортивного ориентирования.
- III. Релаксация.
- IV. Творческие работы (поделки, рисунки, фотоколлаж)

### **Основные направления деятельности**

#### **1. Сохранение и укрепление здоровья детей, и их физического развития:**

- недопущение учебной перегрузки дошкольников;
- оптимальная организация двигательной активности при проведении туристских мероприятий с учётом санитарно-гигиенических норм и возрастных особенностей дошкольников;
- вовлечение детей в туристские мероприятия;
- овладение простыми туристскими навыками;
- воспитание у дошкольников привычки к здоровому образу жизни;
- обучение правилам безопасности;
- проведение частичных медицинских осмотров детей дошкольного возраста;

#### **2. Интеллектуальное развитие детей:**

- обогащение знаний по краеведению;
- экологическое воспитание дошкольников;

#### **3. Психологическое сопровождение:**

- оказание консультативной и практической помощи педагогам и родителям через разные формы работы;

#### **4. Вовлечение семей в реализацию программы спортивного кружка «Мы - туристы»:**

- выявление запросов в физкультурно-оздоровительных услугах и степени удовлетворенности родителей деятельностью детского сада;
- организация педагогического просвещения родителей;
- активное вовлечение родителей в туристские мероприятия.

### **Предполагаемые результаты**

- Снижение уровня детской заболеваемости.
- Повышение заинтересованности воспитанников, родителей педагогов в формировании здорового образа жизни. Приобщение к физической культуре и туризму.
- Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.
- Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.
- Полученные детьми знания о туризме, и природе родного края позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья.
- Развивать искреннее чувство любви к родным местам.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

#### ***1-й год обучения***

Цель: развивать и поощрять стремления детей к установлению связи между изменениями в жизни растительного и животного мира и состоянием погоды.

Задачи:

1. Формировать знания о приспособлении растений и животных к условиям среды обитания, адаптации к смене времён года.
2. Дальнейшее знакомство с разнообразием растительного и животного мира своего края, с красотой природы родного края.
3. Дать знания о видах туризма (пешеходном, велосипедном, лыжном), об их основных особенностях.
4. Развивать навыки и умения ориентирования в пространстве по плану маршрута, туристской техники, правила поведения в окружающей среде.
5. Связать подготовку по туртехнике и турнавыкам с программными знаниями по физической подготовке детей средней группы.



## Формы проведения занятий

Беседа с использованием иллюстраций и демонстрация опытов; наблюдения, экскурсии, игры (подвижные, дидактические: головоломки, “Кто это?”, “Что это?”, разрезные и объёмные головоломки и т.д.).

Продолжение таблицы на 9 стр.

<p><u>I. Книга</u> <u>Природы о</u> <u>планете</u> <u>Земля</u></p>	<p>Представление о Земле как планете. День и ночь, зима и лето. Почему происходит их смена. Явления природы, связанные с сезонами. Красота родной природы, её ландшафты, растения и животные края. Тайные явления природы: радуга, облака, туман, гроза и т.д. Твой календарь природы. Что мы знаем о пешеходном, велосипедном и лыжном видах туризма: способ передвижения туристов, средство передвижения и влияет ли время (сезон) года на эти виды туризма</p>
<p><u>II. Соседи по</u> <u>планете</u></p>	<p>Особенности среды обитания и строения растений аквариума, болота, реки, леса, пустыни и т.д. . Приспособленность растений к условиям внешней среды. Зависимость растения от отношения к нему человека. Разнообразие растений (группы). Взаимосвязь животных со средой обитания. Приспособление к среде обитания внутренних и внешних органов. Адаптация к смене времён года. Представление о группах животных (домашние и дикие); рыбы морские и речные. Первое представление о классах (группах) животных: млекопитающие, птицы, рыбы, насекомые. Жизнь животных. Роль животных в природе и в жизни человека.</p>
<p><u>III. Как я</u> <u>расту</u></p>	<p>Рождение ребёнка и его первые жизненные потребности, навыки, ощущения. Органы тела человека, признаки пола. Занятия юного туриста по закаливанию и физической подготовке. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Зимний лесной воздух – его оздоравливающее значение. Что такое домашняя медицинская аптечка. Спортивные упражнения: на лыжах, передвижение по лыжне скользящим шагом. Растения – лекари.</p>
<p><u>IV. В поход</u> <u>идут и дом</u> <u>берут...</u></p>	<p>В поход идут и “дом” несут, в котором дома не живут (палатка). Палатка, рюкзак. Назначение и история этих вещей. Знакомство с ними при рассматривании. Тренировки во время экскурсии, прогулок по закреплению правил передвижения в “походной жизни”: гуськом, переход дороги шеренгой.</p>
<p><u>V. Вот моя</u></p>	<p>План маршрута, игры с планом маршрута.</p>

<p><u>улица – вот мой дом...</u></p>	<p>Дидактические игры с планом комнаты: мозаика, кубики, “перестановка мебели в комнате” – накладывание цветных аппликаций, обозначающих предметы, на план; игра “Где белочка, зайка, мяч и т.д.?”</p> <p>Игры с планом двора, детского сада, микрорайона: “Идем в магазин за хлебом”. “Вот моя улица – вот и мой дом”, “Я иду в детский сад” и т.д.</p>
<p><u>VI. Доброе дело само себя хвалит</u></p>	<p>Юные туристы – друзья природы, участие их в выращивании и сборе овощей. Разведение цветников и клумб, посадке деревьев и кустарников. Правила сбора гербарного материала, изготовления гербария. Заготовка природного материала для творческих занятий. Забота и охрана животных. Сохранение природы края: ландшафтов лесов, рощ, лугов, полей, “С голубого ручейка начинается река ...”. Меры очистки воды от загрязнения. Очистка воздуха, воды, территории на предприятиях города.</p>
<p><u>VII. Наши новые открытия</u></p>	<p>Природа – источник познания, эстетического наслаждения. Изучаем природу во время экскурсий, прогулок, при посещении выставок и музеев. Кинофильмы, книги, радиопередачи о природе. Обсуждения увиденного и услышанного. Есть особые места для отдыха: скверы, парки, пляжи и т.д. Вот это – ели, а здесь... - ели! Правила поведения отдыхающих, туристят на природе “После - нас чище, чем до нас”. Встреча с кострищем: “почему здесь появились “дыры” ...?”. Оформление своих наблюдений в книгу “Моя Земля” (“Земля – мой край родной”) по “страничкам”.</p>

Начало таблицы на 8 стр.

**Прогулки-походы в ближайшее окружение разработаны по темам:**

- «К тайнам природы»;
- «В мире сказок и приключений»;
- «Лесной стадион»;
- «Туризм и экология»;
- «Памятники истории и культуры»;
- «Семейный туризм»;
- «Туристская кольцевая ДОУ»
- «Купалинка»;
- «Дед Мороз и лето»;
- «Снежный город».

## Основы физической подготовки туристят

### 1. Развитие силы:

- с сопротивлением партнера (упражнения в парах);
- с преодолением веса предметов (детские штанга, гантели, набивные мячи, ядро, мешочки с песком);
- с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резиновый бинт);
- с сопротивлением внешней среды (бег по траве, песку, воде, в горку, по пересеченной местности, по снегу);
- с преодолением веса собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазание по канату, поднимание туловища или ног, выпрыгивание вверх, приседание, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах).

### 1.2. Задачи силовой подготовки

- наибольшее внимание уделять развитию мышц живота и спины;
- чередовать упражнения, способствующие развитию силы различных групп мышц; начинать с упражнений, развивающих более мелкие группы мышц;
- регулировать нагрузку, сопротивления, амплитуду повторений. Упражнения тренировочного занятия.

### 2. Развитие ловкости.

Задача: совершенствовать координацию движений.

Средства: игры - мини - футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, ловишки.

### 3. Развитие выносливости - одно из важнейших качеств туриста.

Средства развития выносливости: ходьба, кроссовый бег, прыжки, ориентирование, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, степ-аэробика.

Пешие прогулки-походы представляют собой один из важнейших организованных двигательной деятельности. Они включают следующие составляющие:

- переход к месту отдыха с преодолением разных естественных препятствий;
- наблюдение в природе и сбор природного материала;
- беседа о лесе;
- выполнение имитационных движений;
- комплекс игр и физических упражнений, в том числе на полосе препятствий;
- самостоятельные игры (на привале).

### **Правила поведения во время туристских походов для детей:**

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

### **Инструкция по охране жизни и здоровья детей:**

- туристический поход проводится только после тщательного изучения маршрута;
- с детьми идут не менее двух взрослых;
- одежда дошкольников должна соответствовать сезону;
- каждый взрослый должен знать ядовитые грибы, ягоды, травы, растущие в данной местности; содержание аптечки и правила пользования ею, чтобы при необходимости оказать первую помощь;
- при переходе улиц, больших дорог, перекрестков, необходимо соблюдать правило дорожного движения;
- в походе учитывать индивидуальные физические возможности детей.

## Тематический план

Октябрь – первоначальная диагностика знаний и умений.

Ноябрь – выставка «Природа наш дом»; диагностика знаний и умений.

Апрель и май – месячник туризма в детском саду.

Месяц	Возрастная группа
	Средняя группа
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Первоначальная диагностика знаний и умений.</li> <li>-Экскурсия по участку детского сада «Способы передвижения в походе»</li> <li>-Поход в окрестностях детского сада «Краски осеннего леса»</li> </ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Занятия «Времена года»</li> <li>-Прогулка-поход «Синяя птица»</li> <li>-Ручной труд «Турист» (поделка из природного материала)</li> </ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Просмотр видео о геодезистах</li> <li>-Знакомство с топографическими знаками</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Занятие на улице «Лыжная прогулка в роще»</li> <li>-Ручной труд «Турист в горах» (рисование пластилином)</li> </ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Рассматривание иллюстраций «Виды туризма»</li> <li>-Знакомство с релаксацией</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Создание фотоколлажей «Мы туристы»</li> <li>-Упражнение на релаксацию «Море, прибой и шторм»</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Практикум «Лекарственные растения»</li> <li>-Ориентирование «Найди чемоданчик Айболита»</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Прогулка –разведка «Любознайки в лесу»</li> <li>-Фотоколлаж «Мы лесовички»</li> <li>- Диагностика знаний и умений.</li> </ul>

## Учебные пособия

1. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы»/ под редакцией Н.Е. Вераксы, 2011. – 336с.
2. Методическое пособие «Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований»/ под редакцией Н.В. Микляевой, 2011. – 152с.
3. Инструктору физического воспитания ДОУ (ФГТ) «Формирование двигательной активности детей 5-7 лет»: игры-эстафеты / Е.К. Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012. -127с.
4. Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет: Планирование, конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 80с.
5. 365 весёлых игр для дошколят. – Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2003. – 224с.Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190с.
6. Инструктор по физкультуре: Научно-практический журнал. - №4/2009. - 49-52с.с.
7. Инструктор по физкультуре: Научно-практический журнал. - №4/2012. – 79-83с.с.
8. Авторская программа "Мы туристы". –Н. Ю. Пупырева. – 2010.
9. Дети на отдыхе. - К. Поломис. - Москва, 1995.
10. Экологическое воспитание в детском саду. Рыжова Н.А. - М.: Карапуз, 2001.
11. Авторская программа "Книга Природы туристят"/ К. Л.Ефимовна.
12. Портфолио здоровья дошкольника (в соответствии с ФГТ)/ сост. Г. П. Попова, Т. В. Ковригина. – Волгоград: Учитель, 2012. 43с.
13. Игры с детьми на весенних и летних прогулках: Набор карточек / Д. Матиясевич.
14. Игры с детьми на осенних и зимних прогулках: Набор карточек / Д. Матиясевич.
15. CD: «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»; «Путешествовать прекрасно»; релаксация «Море, прибой и шторм».