

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Центр образования «Притяжение».  
городского округа Спасск-Дальний**

**ПРИНЯТО**  
Решением Педагогического  
Совета МБОУ ЦО  
«Притяжение»  
Протокол № 1 от 28.08.2023года

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора  
МБОУ ЦО «Притяжение»  
№2 от 31 августа 2024 года

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместителем директора по  
дошкольному образованию  
МБОУ ЦО «Притяжение»  
\_\_\_\_\_ А.В. Пирожок

**СОГЛАСОВАНО**  
Управляющим советом  
МБОУ ЦО «Притяжение»  
Председатель  
\_\_\_\_\_ А.В.Кабан

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Весёлый рюкзачок»  
Направленность: туристско-краеведческая  
Возраст учащихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 года**

Г. Спасск-Дальний  
2024 год

**Раздел № 1. Основные характеристики программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Весёлый рюкзачок» разработана на основе Парциальной программы рекреационного туризма для детей старшего дошкольного возраста «Весёлый Рюкзачок» / А. А. Чеменева, А. Ф. Мельникова, В. С. Волкова.

Дошкольное детство - начальный этап формирования личности человека, воспитания у него ответственного отношения к окружающей природной и социальной среде. Современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния и общекультурной готовности ребёнка при переходе из детского сада в общеобразовательную школу. В связи с этим растёт необходимость в таких подходах к оздоровлению детей, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность дошкольников, но и одновременно развивать их интеллектуальные, познавательные способности, социальную компетентность.

Одним из таких подходов является использование элементов туризма в работе с дошкольниками. Туризм не только совершенствует двигательную сферу ребёнка, но и формирует его личностные качества, создаёт социальные ситуации развития дошкольника. Потенциал природной и социальной окружающей среды должен быть использован для обогащения жизненного опыта ребёнка, для воспитания гражданина своей Родины, большой и малой.

Спортивный туризм невозможен в дошкольном детстве, так как имеет возрастные ограничения, требует профильного обучения и сопряжён с рисками профессионального спорта. Поэтому в программе ставится акцент на рекреационном, эколого-оздоровительном и краеведческом туризме. Основная форма организации рекреационного туризма — прогулки-походы, предполагающие кратковременное пребывание на природе, ознакомление с объектами ближайшего социального окружения, овладение элементарными туристскими навыками.

В туристской деятельности заложены широкие возможности для развития и воспитания дошкольников: в ходе тематических прогулок, экскурсий, походов ребёнок узнаёт свою страну, а начинает это познание со своей малой родины.

При этом процесс познания происходит в предметно-наглядной, активной форме. Окружающий мир предстаёт ребёнку непосредственно: он его видит, слышит, осязает. Образы, получаемые из внешнего мира, всегда более яркие, эмоционально-насыщенные, запоминающиеся, чем «книжные», те, что предстают на страницах книг, учебных пособий. Кроме того, туризм как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку при отсутствии у него серьёзных патологий. Универсальность туризма состоит в том, что он всесезонен.

Программа имеет **туристско-краеведческую направленность**.

**Язык реализации** – русский.

**Форма реализации** – очная.

**Уровень освоения** – стартовый.

**Адресат программы:** дети 5-7 лет МБОУ ЦО «Притяжение». Старший дошкольный возраст особенно подходит для туристской деятельности из-за большой пластичности нервной системы ребёнка, её податливости влияниям внешней среды.

**Программа модульная:**

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

2 модуль - Подготовительная группа (6—7 лет). «Юные путешественники»

**Срок освоения** – 2 года по 36 недель.

**Объем** – 1 год обучения - 36 часов, 2 год обучения – 36 часов. Всего 72 часа.

**Режим занятий** – один раз в неделю по 1 часу.

**Продолжительность занятия** – 30 минут

Количество учащихся в группе – 15- 30 человек.

Набор и зачисление в группу осуществляется через портал Персонафицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/app>.

## **1.2. Цель и задачи программы**

*Цель программы:*

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

*Задачи программы:*

*Воспитательные:*

1. Воспитать ценностное отношение к миру природы, историко-культурному наследию, потребность в здоровом образе жизни.

*Развивающие:*

1. Развивать двигательные способности, психические познавательные процессы.
2. Сформировать позитивное отношение к окружающему миру; способствовать установлению межличностных, в частности, дружеских отношений, формировать готовность ребёнка к совместной деятельности со сверстниками.

*Обучающие:*

1. Сформировать первичные представления о малой родине и Отечестве, о социокультурных ценностях нашего народа, устойчивый интерес к природе родного края, к окружающему миру.
2. Содействовать освоению знаний в области физической культуры, туризма, краеведения, необходимых для успешной социализации ребёнка.
3. Содействовать физическому развитию детей, овладению ими доступными приёмами туристской техники, освоению правил ориентирования на местности.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план**

1 год обучения

| № | Название модуля | Количество часов |        |          | Формы контроля |
|---|-----------------|------------------|--------|----------|----------------|
|   |                 | всего            | теория | практика |                |

|           |   |          |          |          |           |
|-----------|---|----------|----------|----------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Рюкзачок открывает мир</b>                   | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |           |
| 1.1.      | Природа родного края                            | 1        | 0,5      | 0,5      | викторина |
| 1.2       | Мой край родной                                 | 1        | 0,5      | 0,5      | викторина |
| 1.3       | Дорога к дому                                   | 1        | 0,5      | 0,5      | игра      |
| 1.4       | Вместе с папой, вместе с мамой                  | 1        | 0,5      | 0,5      | викторина |
| <b>2.</b> | <b>Рюкзачок готовится в поход</b>               | <b>9</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |           |
| 2.1       | Здравствуй, рюкзачок!                           | 2        | 1        | 1        | игра      |
| 2.2       | О туризме и туристах                            | 2        | 1        | 1        | игра      |
| 2.3       | Путешествуем по карте                           | 2        | 1        | 1        | игра      |
| 2.4       | Где мы были, что мы видели                      | 3        | 1        | 2        | игра      |
| <b>3</b>  | <b>Здоровье в рюкзачке</b>                      | <b>7</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |           |
| 3.1       | Я и мое здоровье                                | 2        | 1        | 1        | игра      |
| 3.2       | Охраняй здоровье в походе                       | 2        | 1        | 1        | игра      |
| 3.3       | Скорая помощь юному путешественнику             | 2        | 1        | 1        | игра      |
| 3.4       | Народная мудрость на здоровье нам дана          | 1        | -        | 1        | игра      |
| <b>4</b>  | <b>Веселый рюкзачок занимается физкультурой</b> | <b>8</b> | <b>2</b> | <b>6</b> |           |
| 4.1       | Готовимся к дальним дорогам                     | 1        | 0,5      | 0,5      | игра      |
| 4.2       | Игры веселого рюкзачка                          | 1        | 0,5      | 0,5      | игра      |
| 4.3       | Занимательная физкультура                       | 1        | 0,5      | 0,5      | игра      |
| 4.4       | Пора в путь-дорогу                              | 5        | 0,5      | 4,5      | экскурсия |

|  |              |           |           |           |  |
|--|--------------|-----------|-----------|-----------|--|
|  |              |           |           |           |  |
|  | <b>Всего</b> | <b>36</b> | <b>11</b> | <b>25</b> |  |

### **Содержание учебного плана 1 года обучения**

#### **Раздел 1. Рюкзачок открывает мир**

##### Тема 1. Природа родного края

Природа — наш друг, источник познания, эстетического наслаждения. Откуда мы узнаём о природе: наши любимые книги и фильмы о природе. Правила поведения в местах отдыха (в скверах, парках, на пляжах). Обсуждение того, что непозволительно делать с природой («Вот это — ели, а здесь... ели!»). Правила поведения на природе (Наш девиз: «После нас чище, чем до нас»). Почему не заросла «рана» от костра? Почему образовался овраг? Составление Красной книги родного края. Люди, которые заботятся о растениях и животных (ботаники, охотники, лесники, зоологи). Растения в жизни человека (очищают воздух, лечат, питают). Как меняются растения в связи со сменой времени года? Разнообразие растений в экосистемах (луга, леса, поля, моря, озёра, болота, пустыни). Способы размножения растений. Среда их обитания (горы, пещеры, овраги, деревья, пни). Разнообразные способы питания растений, их опыление. Внутреннее строение животных, их поведение и повадки. Что общего у животных и человека? Как животные приспосабливаются к среде обитания? Группы животных (травоядные, хищники, всеядные).

##### Тема 2. Мой край родной

Город, в котором мы живём; наш родной край, наша малая Родина, здесь мы родились. 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? «Хорошо у нас в саду!» Путешествуем по экологической тропе, изучаем разные объекты (метеостанция,

уголок леса, сада, посадки растений). «Знаем каждый закоулочек в любимом детском саду». Знакомство с сотрудниками детского сада, посещение помещений разного назначения. Создание уголка, посвящённого истории детского сада.

### Тема 3. Дорога к дому

Мой дом, какой он — многоэтажный, одноэтажный. Кем и когда построен мой дом. Моя семья, соседи, друзья. Мой домашний адрес. Дорога от дома до детского сада и обратно. Какие здания и сооружения встречаются по пути. Назначение каждого здания, что в нём расположено. Какие природные объекты (парки, сады, скверы) расположены на пути к детскому саду. Моделирование разных маршрутов до дома, выбор наиболее удобного, короткого. Какие микрорайоны есть в городе, почему так названы? Как объяснить другому человеку дорогу? Как самому спросить дорогу? Проезжая часть и пешеходные тротуары. Правила пешехода. Пешеходные переходы. Светофор и его функции. Безопасность на дороге.

### Тема 4. Вместе с папой, вместе с мамой

Как семья проводит выходной день? Поход как вид семейного отдыха. Почему в поход нужно ходить только со взрослыми? Любимые места семейного отдыха. Обязанности членов семьи в походе. Игры и совместные занятия детей и родителей в походе. Конкурсы и развлечения. Правила поведения на природе для всей семьи.

## **Раздел 2. Рюкзачок готовится в поход**

### Тема 1. Здравствуй, Рюкзачок

«В поход иду и дом несущу, в котором дома не живу». Палатка, её назначение. Знакомство с рюкзаком. Снаряжение туриста. Что такое «КЛМН» (кружка, ложка, миска, нож). Демонстрация укладки рюкзака, установка палатки. Основные узлы: прямой, простой проводник, схватывающий. Узнавание узлов по рисунку и по образцу. Правила передвижения (функции направляющего, замыкающего). Как нужно ходить по склону, в лесу, у реки? Тренировки во время экскурсии, прогулок по закреплению правил передвижения в походе:

гуськом, переход дороги шеренгой. Разные способы ориентирования: по деревьям, солнцу, по растениям. Ориентирование в разное время суток: ночью по звёздам (Полярная звезда ориентирует на север), днём по солнцу (если в полдень установить на земле палку, то её тень будет показывать на север), по приметам (муравейник всегда находится с южной стороны от стволов деревьев; кора на берёзах светлее и эластичнее с южной стороны; мхи и лишайники расположены с северной стороны деревьев).

## Тема 2. О туризме и туристах

Турист — человек, который путешествует. Туристы ходят в походы, чтобы узнать что-то новое, полюбоваться природой, улучшить своё здоровье. Туризм — это образ жизни. Туризм бывает разным: для детей, для взрослых. Туристическая группа. Международный праздник День туриста — 27 сентября (праздник учреждён Генеральной ассамблеей Всемирной туристской организации в 1979 году. В России начали праздновать День туриста с 1983 года). Что мы знаем о видах туризма (пешеходный, велосипедный, автомобильный, лыжный). Способы и средства передвижения. Виды туризма и времена года. Воздействие разных видов туризма на экосистемы. «Наш читальный зал». Истории о путешествиях и путешественниках, загадки о туризме, стихи, рассказы, произведения малого фольклорного жанра. Решение логических заданий: ребусы, кроссворды, викторины.

## Тема 3. Путешествуем по карте

План маршрута. Кто разрабатывает и составляет карты. Дидактические игры с планом маршрута, планом комнаты. Переставляем мебель в комнате (накладывание цветных аппликаций, обозначающих предметы, на план комнаты). Игра «Где белочка, зайка, мяч?» Игры с планом двора, детского сада, микрорайона: «Идём в магазин за хлебом», «Вот моя улица — вот и мой дом», «Я иду в детский сад». Игры на ориентирование в ближайшем окружении: «Найди место игрушки», «Нарисуй, как расставлены игрушки на столе», «Нарисуй, что есть у нас в комнате», «Расставь игрушки, как я скажу». Топографическая карта, простейшие топографические знаки. Топографические



знаки — азбука карты. Работа с топографической картой: как изображается хвойный, лиственный, смешанный лес, тропинка. Составление плана детского сада, улицы. Вычерчиваем маршрут — рисуем сложную ломаную линию, отмечаем стороны света. Работа с планом детского сада и прилегающей территории: игры — состязания на местности «Найти клад», «Где находится...?», дидактические игры с топографическими знаками (с использованием кубиков, лото, разрезных картинок, домино, мозаики «Что лишнее»). Первое знакомство с компасом.

#### Тема 4. Где мы были, что мы видели

Объекты ближайшего окружения (здание детского сада, наша группа, наш участок). Какие помещения есть в здании детского сада, для чего они предназначены. Групповые участки, что на них расположено. Уголки природы на территории детского сада. Уголок ПДД. Правила безопасности в помещении и на территории детского сада. Здания и сооружения вокруг детского сада. Школа: здание, спортивная площадка, места отдыха школьников. Поликлиника, её назначение, врачи и посетители. Жилые дома и дворы, детские площадки и правила поведения на них детей и взрослых. Прогулка за территорию детского сада. «Что мы привезли с собой из путешествия?» (сувениры, открытки, билеты, брелоки, магниты, игрушки, туристские карты). Рассказы детей о путешествиях, поездках. Сюжетно-ролевые игры с куклами и туристским снаряжением, работа в блокнотах с топографическими знаками. Ребусы, кроссворды, загадки. Разучивание песен, речёвок. Организация выставки детского рисунка и других продуктов детского творчества. Составление планов-схем улиц, микрорайонов. Музыкальные праздники, развлечения на тему путешествий.

### **Раздел 3. Здоровье в рюкзачке**

#### Тема 1. Я и моё здоровье

Как я родился. Из чего я состою. Клетки и органы человеческого тела. Строение органов пищеварения, дыхания, кровообращения. Чем человек отличается от животных? Мышцы, кости и суставы, их прочность. Руки и ноги

— «рабочие инструменты» человека. Гигиена и уход за ними в походе (массаж рук и ног, выполнение физических упражнений, содержание в чистоте, использование удобной обуви, если необходимо, то и специальной). Профилактика болезней, травматизма. Что такое здоровье? Какое состояние человека называют болезнью? Почему человек болеет? Вредные привычки. Влияние погоды, чистоты атмосферного воздуха и воды на здоровье человека. Закаливающие процедуры. Зимний лесной воздух, его оздоравливающее значение. Комплекс упражнений юного туриста, укрепляющих организм.

#### Тема 2. Охраняй здоровье в походе

Выполнение туристами норм и правил поведения на природе: будь вежливым в гостях у природы; старайся ничего, кроме знаний и впечатлений, с собой не уносить; не нарушай дружбу растений и животных с человеком, оставь природу в целостности и сохранности. Детёныши животных и птиц, их особенности, поведение на разных этапах взросления. Взаимодействие взрослых животных и птиц со своими детёнышами. Опасность, которую представляют мамы детёнышей для людей. Охрана детёнышей животных и птиц туристами. Опасности, подстерегающие юного туриста в прогулках-походах. Почему нельзя пить из водоёмов, рвать и пробовать на вкус незнакомые грибы, ягоды, травы.

#### Тема 3. Скорая помощь юному путешественнику

Растения — верные друзья. Целебные свойства зелёных растений. Знакомство с отдельными лекарственными растениями. Лекарство под ногами — подорожник. Оказание первой медицинской помощи (перевязки). Что такое походная медицинская аптечка.

#### Тема 4. Народная мудрость на здоровье нам дана

История народной медицины. Как известные путешественники и первопроходцы использовали средства народной медицины. Народные рецепты оказания первой помощи при различных болях и травмах. Разучивание пословиц, поговорок, загадок о здоровье и здоровом образе жизни. Погода — враг и погода — друг туриста. Народные приметы в помощь туристу (о

природных явлениях, которые помогают прогнозировать погоду в ближайшие дни). Например, кучевые облака увеличиваются к вечеру в размерах, стрижи летают низко, солнце садится в тучу — к дождю; красная заря утром и к вечеру, к вечеру на западе полоса ясного неба, солнце садится на безоблачном небе — завтра будет солнечно. Как отражать наблюдения за погодой в дневнике юного туриста. Условные обозначения погодных явлений.

#### **Раздел 4. Весёлый Рюкзачок занимается физкультурой**

##### Тема 1. Готовимся к дальним дорогам

Физическая подготовка юного туриста (общеразвивающие упражнения, подвижные игры, занятия тренировочного характера, спортивные игры с бегом и прыжками). Пешеходный туризм и его особенности. Специальная подготовка (практические занятия по обучению ходьбе в колонне по одному с соблюдением дистанции, развитию ловкости, выносливости, закаливанию); подготовка личного снаряжения, формулирование правил поведения в походе, выбор места для лагеря, установка палатки, правила разведения костра. Ориентирование в пространстве по плану.

##### Тема 2. Игры Весёлого Рюкзачка

Дидактические игры на усвоение правил безопасного поведения на природе и во время движения («Собери рюкзак», «Какие мы туристы»). Тематические подвижные игры с элементами туристской техники «Мы туристы», «Переправа через болото», «Пробеги — не упади». Игры-соревнования с элементами туристской техники: «Белки-стрелки»; «Следопыты», «12 записок», «Зарница», «Полоса препятствий», «Путешествие по карте», «Мини-поход». Сюжетные занятия по сезонам, по видам туризма. Игры по спортивному ориентированию: «Найди и запомни», «Самый наблюдательный». Экологические игры.

##### Тема 3. Занимательная физкультура

Занимательные игры интеллектуально-спортивного характера («12 записок», «Стрелки»), разгадывание кроссвордов, ребусов на спортивные темы, игры-пантомимы, мастерская «Очумелые ручки». Преодоление естественных препятствий природного характера (овраг, ручеёк, бревно) с использованием

техники общеразвивающих упражнений (ползание, лазание, равновесие, прыжки). «Видеополяна». Демонстрация мультфильмов, слайдов, документальных фильмов, игры-пантомимы на спортивные темы.

*Оздоровительная прогулка-поход «Вот моя улица, вот и мой дом» (с элементами спортивных игр и ориентирования на местности)*

Цель: достичь оздоровительного эффекта в процессе двигательной активности, под воздействием естественных оздоровительных факторов; обрести положительный эмоциональный настрой.

1. Движения на маршруте. Ходьба по равнинной местности с преодолением препятствий в разном темпе, змейкой (перешагивание через предметы, подъём и спуск с естественных возвышений), прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд.

2. Спортивные игры и упражнения, способствующие развитию выносливости, силы, быстроты: «Полоса препятствий», «Переправа через болото», «Пробеги — не упади».

3. Игры на создание эмоционального комфорта: дидактическая игра «Наш город» (кто в нём живёт, трудится, какой транспорт в нём ходит, как украшены улицы?); игра «Сборщики» (на развитие коммуникативных навыков в различных ситуациях общения со сверстниками).

4. Игры по спортивному ориентированию: «Найди и запомни», «Самый наблюдательный» (учим ориентироваться по плану).

Тема 4. Пора в путь-дорогу

С детьми старшего дошкольного возраста можно организовывать прогулки-походы. Регулярность таких походов — один раз в два месяца (пять в год). В прогулках-походах сочетается краеведческое, оздоровительное и экологическое содержание.

*Экологическая прогулка по тропе природы (на участке детского сада)*

Цель: расширять кругозор детей в сфере естественно-научных знаний, учить взаимодействию с природными объектами.

1. Движения на маршруте. Разные виды ходьбы: змейкой, приставным шагом, по ограниченной плоскости, с перешагиванием через препятствия, прыжки с продвижением вперёд, перепрыгивание через предметы.

2. Ознакомление с природными уголками на экологической тропе.

На станции «Доктор Айболит» дети распознают лекарственные растения, отгадывают загадки об их свойствах, знакомятся с правилами оказания первой медицинской помощи; выполняют действия, необходимые при оказании первой помощи при тепловом и солнечном ударе.

На станции «Уголок нетронутой природы» нужно определить и назвать растения на определённой территории (площадка 5 × 5 м); отгадать загадки о деревьях, кустарниках, цветах, грибах, нарисовать отгадки. Проводится игра «Найди клад». Игра требует умения ориентироваться по указателям и отвечать на вопросы о природе. На станции «Витаминная» нужно назвать, ориентируясь на таблички, какие овощные культуры произрастают на огороде, какие витамины в них живут, как они помогают укреплять здоровье. На станции «Цветочная» дети закрепляют названия цветущих растений, читают стихотворения о цветах. Проводится игра «Я садовником родился». На станции «Садовая» нужно назвать, какие фруктовые деревья растут в детском саду. Проводятся игры «Угадай на вкус», «Раз, два, три — к дереву беги».

3. Обратный путь. Возвращение в детский сад по карте-схеме, в которой обозначены все станции.

#### *Прогулка-поход «В гости к Золотой Осени»*

Цель: расширить представление детей о временах года, учить наблюдению за природными объектами.

1. Движения на маршруте. Ходьба и бег в разном темпе, пере-строения, ходьба приставным шагом, бег галопом, перешагивания через препятствия, подлезания.

2. Наблюдение за природой: осеннее цветение, состояние трав и растений, погода.

3. Природоохранная деятельность: сбор мусора на полянке Лесовичка.

4. В мастерской у Осени. Зарисовки осеннего пейзажа в блокноте.

5. Дидактические игры и упражнения: «К названному дереву беги» (закрепляем названия деревьев, навыки ориентирования на местности «от себя» и названных ориентиров); «Помоги Весёлому Рюкзачку собраться в поход» (закрепляем названия вещей туристского снаряжения и способы укладки рюкзака); «Отгадай правило» (закрепляем правила поведения на природе и в природоохранной деятельности); «Самый наблюдательный» (учимся замечать изменения, происходящие вокруг). Подвижные игры: «Белочки на дереве — собаки на земле», «Не замочи ног», «Следопыты».

6. Обратный путь домой.

*Краеведческая прогулка-поход «Парк культуры — любимое место отдыха»*

Цель: воспитывать любовь к родному городу, формировать представление о местах отдыха горожан, закреплять правила дорожного движения.

1. Движения на маршруте: ходьба в разном темпе, ходьба с преодолением естественных препятствий, подъём и спуск с небольших горок, прохождение по мостам, перешагивание, перепрыгивание через разные предметы.

2. Наблюдение за проезжающим транспортом.

3. Остановки: лесопарковая зона (клумбы, аллеи, пешеходные дорожки, берёзовая роща, уголок леса, скамейки и беседки для отдыха); парк аттракционов; детский луна-парк; Дворец культуры и отдыха; летняя эстрада.

4. Дидактические игры и упражнения: «Лес и парк» (закрепляем знания об отличительных особенностях леса и парка, сравниваем их по отдельным признакам), «Найди клад» (закрепляем названия и местонахождение объектов парка, ориентируемся по карте), «Правильно — неправильно» (закрепляем правила поведения в парке и других общественных местах). Эколого-психологический тренинг «Поздороваемся» (учимся анализировать собственное поведение, спланируем детский коллектив). Подвижные игры: «Весёлая эстафета», «Бег в мешках», «Не урони шарик», «Наполни стакан». Дворовые игры: «Колечко-колечко, выйди на крылечко», «Прятки».

5. Возвращение домой короткой дорогой.

### *«Зимние тропинки». Прогулка-поход в зимний лес*

Цель: учить детей наблюдению за природными объектами, достичь оздоровительного эффекта.

1. Движения на маршруте: ходьба и бег с санками, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, скатывание с горы на санках и на лыжах.

2. Наблюдения за природой: свойства снега, красота зимнего леса, кто здесь обедал.

3. Природоохранная деятельность: вывешивание кормушек для подкормки птиц.

4. Подвижные игры и упражнения:

«Шире шаг». Дети преодолевают 20-метровую дистанцию на лыжах без палок, делая широкие шаги. «Лыжная эстафета». Проводится в форме соревнования между двумя командами (скольжение по прямой, без палок, поворот, передача эстафеты). «Саный поезд». Трое или четверо санок связывают поочерёдно, друг с другом. Одни дети везут саный поезд, другие катятся на нём, затем дети меняются местами. «Не опоздай». Санки ставят в круг на большой поляне. Их должно быть меньше, чем участников игры. Дети встают рядом с санками и выполняют задания водящего. По сигналу участники игры садятся в любые санки. С каждым ходом игры количество санок уменьшается. Победителем считается тот, кто занял последние санки. Дидактическая игра «Следопыты» (закрепляем знания детей о внешнем виде следов животных, определяем по следам, кому они принадлежат).

4. Возвращение домой короткой дорогой.

### **Учебный план**

2 год обучения

| № | Название модуля | Количество часов |        |          | Формы контроля |
|---|-----------------|------------------|--------|----------|----------------|
|   |                 | всего            | теория | практика |                |
|   |                 |                  |        |          |                |

|           |   |           |          |           |                   |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|-------------------|
| <b>1.</b> | <b>Рюкзачок открывает мир</b>                   | <b>4</b>  | <b>2</b> | <b>2</b>  |                   |
| 1.1.      | Природа родного края                            | 1         | 0,5      | 0,5       | блиц-опрос        |
| 1.2       | Мой край родной                                 | 1         | 0,5      | 0,5       | наблюдение        |
| 1.3       | Давайте познакомимся                            | 1         | 0,5      | 0,5       | Выставка рисунков |
| 1.4       | Вместе с папой, вместе с мамой                  | 1         | 0,5      | 0,5       | конкурс           |
| <b>2.</b> | <b>Рюкзачок готовится в поход</b>               | <b>10</b> | <b>4</b> | <b>6</b>  |                   |
| 2.1       | Здравствуй, рюкзачок!                           | 3         | 1        | 2         | игра              |
| 2.2       | О туризме и туристах                            | 3         | 1        | 2         | игра              |
| 2.3       | Путешествуем по карте                           | 2         | 1        | 1         | игра              |
| 2.4       | Где мы были, что мы видели                      | 2         | 1        | 1         | викторина         |
| <b>3</b>  | <b>Здоровье в рюкзачке</b>                      | <b>8</b>  | <b>4</b> | <b>4</b>  |                   |
| 3.1       | Я и мое здоровье                                | 2         | 1        |           | игра              |
| 3.2       | Охраняй здоровье в походе                       | 2         | 1        |           | игра              |
| 3.3       | Скорая помощь юному путешественнику             | 2         | 1        |           | игра              |
| 3.4       | Народная мудрость на здоровье нам дана          | 2         | 1        |           | игра              |
| <b>4</b>  | <b>Веселый рюкзачок занимается физкультурой</b> | <b>14</b> | <b>4</b> | <b>10</b> |                   |
| 4.1       | Готовимся к дальним дорогам                     | 3         | 1        |           | игра              |
| 4.2       | Игры веселого рюкзака                           | 3         | 1        |           | игра              |
| 4.3       | Занимательная физкультура                       | 3         | 1        |           | квест             |



|     |                    |           |           |           |           |
|-----|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 4.4 | Пора в путь-дорогу | 5         | 1         |           | экскурсии |
|     | <b>Всего</b>       | <b>36</b> | <b>14</b> | <b>22</b> |           |

## Содержание учебного плана 2 года обучения

### Раздел 1. Рюкзачок открывает мир

#### Тема 1. Природа родного края

Природа родного края в моделях, схемах, дидактических играх, иллюстративном материале. Почвенно-климатические условия края и разнообразие растений. Растения, произрастающие в лесу Приморского края: сосна лесная, лиственница, ель, кедр, дуб, шиповник, подснежник, ландыш и т.д. Ягоды лесные: земляника, черника, малина, ежевика. Грибы: боровики, лисички, подберёзовики, маслята, мухоморы, бледная поганка. Растения, произрастающие на лугу: крапива двудомная, клевер, ромашка, колокольчик, василёк, подорожник. Горные растения: бархат амурский, можжевельник, эвкалипт, горная трава, эдельвейс. Растения, произрастающие в пещерах: мхи, лишайники. Растения болот: клюква, мох-сфагнум, голубика, росянка. Млекопитающие: бурый медведь, волк, лиса, белка, заяц, ёж, мышь лесная. Пресмыкающиеся: уж, гадюка, ящерица. Земноводные: лягушка, жаба. Рыбы: карась, щука, сом. Птицы: дятел, сорока, синица, дикая утка, скворец, ласточка, снегирь, голубь, ворона, сорока, галка. Насекомые: комар, стрекоза, пчела, паук-крестовик, муха, бабочка, кузнечик, божья коровка, жук-плавунец, водомерка. Тесная взаимосвязь растений и животных в дикой природе: одни и те же живые организмы могут быть и хищниками, и жертвой. В природе не существует «вредных» растений и животных. Составление альбома о жителях леса. Лес — многоэтажный дом, где нет «вредных» обитателей. «Тише! Птицы на гнезде» — правила отдыха на природе. Что такое «рекреационная нагрузка», нужен ли лесу отдых? Зоны туризма и отдыха края. «Живые барометры»: одуванчик, вьюн, клевер, ноготки, мокрица, жасмин, сирень. Насекомые-синоптики: муравьи, пауки, сверчки, кузнечики. Развитие животных до и после рождения: яйцо птицы, куколка бабочки — тоже живые существа. Детёныши

животных — как отличить взрослого животного от детёныша в природных условиях. Турист-следопыт умеет понимать язык животных-синоптиков, читать следы животных. Зависимость строения животных от условий существования (горб у верблюда, иголки у ежа, панцирь у черепахи, густая шерсть у животных Севера, длинные ноги и шея у болотных птиц). Что такое бионика? Знакомимся с применением в технических устройствах законов живой природы. КВН «Знатоки природы». Задачи на природоведческие темы, пластические этюды на передачу образов животных, блиц-опрос, работа с перфокартами.

#### Тема 2. Мой край родной

Кем основан город. История города. Город в настоящее время, культурная ценность поселения в масштабах региона, России. Рассказы о событиях, происходивших в городе в разные исторические эпохи и послуживших основанием для открытия памятников. Знаменитые люди в истории края.

#### Тема 3. Давайте познакомимся

Спортивные сооружения города — физкультурно-оздоровительные комплексы, бассейн, стадионы, спортивные школы. Интересные профессии жителей города. Мастера своего дела — почему их так называют. Традиционные ремёсла моего края. Знакомство с изделиями, выполненными мастерами-ремесленниками. Русская матрёшка — символ России. История возникновения русской матрёшки. Мастер-класс «Расписываем матрёшку». Виртуальная экскурсия с использованием интерактивной доски «Путешествие русской матрёшки по миру».

#### Тема 4. Вместе с папой, вместе с мамой

Беседа о том, где и что видели дети вместе с родителями, о семейных путешествиях, прогулках, походах. Походы всей семьёй, обязанности каждого члена семьи в походе. Специальное снаряжение для младших членов семьи. Рассказы детей и родителей о походной жизни, необычных происшестввах. Любимые семейные места на природе. На чём обычно путешествуют: пешком, на велосипеде. На чём можно путешествовать ещё? Наши коллекции (памятные сувениры и подарки, привезённые из походов). Что такое коллекционирование.

Оформление музейных экспозиций в детском саду. Подготовка детей к роли экскурсовода. Совместная деятельность по оформлению фотоальбомов, страничек о семейных путешествиях, стенгазет о походах, экскурсиях. Рассказы о коллекциях, собранных детьми и взрослыми. Конкурсы на темы: «Самая большая коллекция», «Семейная коллекция», «Необычная коллекция»; «Коллекция на морскую тематику».

## **Раздел 2. Рюкзачок готовится в поход**

### **Тема 1. Здравствуй, Рюкзачок.**

Распределение туристских обязанностей (руководитель группы, заместитель руководителя, заведующий хозяйством, санинструктор, ответственные за дневник, за наблюдения). Что взять с собой в поход. Всё о рюкзаке, обуви и одежде туриста. Укладывание рюкзака детьми. Завязывание простейших туристских узлов. Основные узлы, их назначение, способы завязывания. Узлы для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, ткацкий). Узлы для страховки (простой проводник, восьмёрка). Узлы для привязывания верёвки к опоре (удавка, схватывающий). Дополнительные узлы, в том числе «пустышка», их назначение. Привал: малый, большой; бивак. Организация привала. Чистота на привале. Правила поведения при передвижении в городе, в лесу, у реки, при спуске и подъёме по склону. Правила разведения костра на привале. Тренировка в складывании костровых форм: шалашиком, колодцем. Имитация костра с помощью счётных палочек, карандашей. Разведение костра на настоящих веточках. «Видеополянка»: просмотр слайдов, документальных, художественных и мультипликационных фильмов о путешествиях и путешественниках (в том числе «Приключения пингвинёнка Лоло», «80 дней вокруг света», «Приключения капитана Врунгеля», «Утиные истории», «В поисках капитана Гранта»).

### **Тема 2. О туризме и туристах**

Люди путешествуют по-разному. Необычные виды туризма: спелеотуризм (посещение и изучение горных пещер), конный (путешествие на лошадях),

путешествие на воздушном шаре. Что необходимо туристу, выбравшему необычный вид путешествия (водный, воздушный, автотуризм).

Межпланетный (космический) туризм — возможно ли это? Сюжетная игра на тему космического путешествия (с использованием слайдовой презентации с видами разных планет Солнечной системы). Как может выглядеть другая обитаемая планета? Какие фантастические животные, растения и разумные обитатели живут на придуманной детьми планете? Речевые игры, упражнения, тренинги, пантомимы с включением специальных туристских терминов, обогащение и активизация словаря детей, приобщение их к культуре речевого общения. Дидактические игры с элементами спортивного ориентирования, картографии. Логические задачи, кроссворды, ребусы. Практические задания по вязанию узлов, установке палатки, раскладыванию разных видов костров.

### Тема 3. Путешествуем по карте

В мире ориентиров. Игры и соревнования на ориентирование по плану детского сада и прилегающей территории. «Маленькие путешественники» (игра-путешествие по зданию детского сада, его помещениям). Помещения, расположенные в здании детского сада, их назначение, характерное оборудование. Люди, работающие в этих помещениях. Игровые задания на ориентирование в пространстве детского сада и прилегающей территории. Игра «Поиски клада». Задания на прохождение маршрута, обозначенного на плане-схеме детского сада. Расскажем игрушкам, что такое карта, план и рисунок. Что такое топографические знаки? Какие бывают карты? Работа с планом микрорайона, города. «Нарисуй свой путь» (игровое задание с нанесением на карту маршрута пути, топографических знаков). Топографические игры: «Самый наблюдательный», «Кто быстрее», «Точный глазомер», «Не сверни с пути». Компас. Устройство и назначение компаса. Стороны света: север (С), юг (Ю), восток (В), запад (З) на компасе. Определение севера, юга по компасу. Путешествие с компасом по группе детского сада. Магнитная стрелка компаса похожа на танцовщицу. Влияние магнита на стрелку компаса (игра с детскими магнитами). Что делать, если компас сломался. Как сделать компас из того, что

есть у туриста с собой, или из того, что можно найти в лесу. Компас в современном мире. Знакомство с компьютерной программой «Google Планета Земля» (на интерактивной доске). Что такое GPS-навигатор. Что такое горизонт. Линии горизонта, стороны горизонта. Линия горизонта на произведениях художников. Загадки про горизонт. Почему все стороны горизонта важны? Кому особенно важно знать название и расположение сторон света? Понятия «далеко» — «близко», «высоко» — «низко» относительно горизонта.

Тема 4. Где мы были, что мы видели

Летательные аппараты: воздушный шар, дирижабль, планёр, самолёт, вертолёт, ракета. Кто путешествует на летательных аппаратах. Профессия — лётчик. Знаменитые лётчики России. Жизнь, подвиги и путешествия В. П. Чкалова. Сюжетно-ролевые и режиссёрские игры на темы о туризме, путешествиях и путешественниках, замечательных людях и первооткрывателях. Великие реки России. На каких реках мы побывали вместе с семьёй и друзьями. Карта путешествий детей группы по рекам России. Волга — великая русская река. Истории о путешествиях и путешественниках, загадки о туризме, стихи, рассказы, произведения малого фольклорного жанра. Ребусы, кроссворды, викторина «Хитрые вопросы».

### **Раздел 3. Здоровье в рюкзаке**

Тема 1. Я и моё здоровье

«Мои помощники». Внешнее строение тела человека. Что я могу: бегать, прыгать, петь, смотреть, слушать, кушать, терпеть жару и холод, переносить боль, дышать, думать, помогать другим людям. Значение и функции органов зрения, слуха, обоняния, осязания. Меры профилактики травматизма. Правила бережного отношения к органам чувств. Комплексы укрепляющих упражнений для глаз. Организация экспериментальной деятельности: «Что происходит с зрачком при ярком и слабом свете», «Узнай на вкус», «Угадай, что звучит». Зачем человеку кожа? Что такое кожа, чем она покрыта. Проведение простейших опытов: «Тёплое и холодное», «Укол». Правила ухода за кожей.

Что нужно человеку для жизни на Земле. Атмосфера — воздушная оболочка, окружающая Землю. Почва — земля, по которой мы ходим. Пресная вода — вода, которую можно пить, она несолёная. Солёная вода — вода, которую нельзя пить. Водоёмы — это впадины, углубления в земле, заполненные водой. Откуда берётся вода. Игра на развитие эмпатии «Я — ручеёк». Почему человеку легче дышится на природе? Растения — источник чистого воздуха на планете. Этюд на мышечную релаксацию «Я — растение». Вред, наносимый человечеством планете Земля. Химикаты — вещества, произведённые человеком искусственным путём. Необходимость беречь и ценить чистоту земли, воды, воздуха. Дидактическая игра «Как вести себя на природе». Что необходимо для сохранения и укрепления здоровья: движение, употребление в пищу полезных продуктов, хорошее настроение, солнце, воздух и вода, содержание тела в чистоте. Здоровье и болезнь. Как вести себя и как питаться, когда ты болеешь. Полезная еда. Правила личной гигиены. Физкультура для профилактики болезней. Аэробика. Хорошее настроение как лекарство от всех болезней. Гимнастика чувств и эмоций.

## Тема 2. Охраняй здоровье в походе

Предметы личной гигиены, правила личной гигиены в походе: уход за телом, одеждой. Дидактическая игра «Надо, надо умываться». Игра с мячом «Можно — нельзя» (какие предметы гигиены брать в поход). Новые средства гигиены: антибактериальные салфетки, одноразовые носовые платки и полотенца. Почему туристу нужны спальный мешок и запасная чистая одежда. Вручение дипломов «Школы чистоты и здоровья Мойдодыра». «Помоги себе сам». Первая медицинская помощь (накладывание шины, перевязки и т. д.). Первая помощь при перегреве на солнце. Использование природных «лекарей»: подорожника, мха-сфагнума, медуницы (кровоостанавливающие средства). Как правильно питаться в походе. Питание в походе: тушёнка говяжья, макаронные изделия, сухофрукты, сушёные овощи, чёрные и белые сухарики, сгущённое молоко, твёрдый сыр, сахар. «Чтобы не случилось беды». Профилактика травматизма, пищевого отравления. Почему после сбора грибов, растений, ягод

нужно мыть руки. Почему нельзя употреблять в пищу незнакомые грибы, ягоды. Как можно сварить пищу, если нет котелка и воды.

### Тема 3. Скорая помощь юному путешественнику

Правила безопасного поведения в походе и умение оказывать первую помощь при ушибе, порезах, ожоге, обморожении. Зачем туристу аптечка. Лекарства, которые должны быть в аптечке туриста, способы пользования аптечкой. Почему важно обращаться за помощью к взрослому. Игра «Кто правильно соберёт аптечку туриста». Практическое задание на усвоение знаний, какая помощь необходима при ушибах, порезах, обморожениях, укусах. Разгадывание загадок на тему лекарств, необходимых туристу. «Аптека под ногами». Подорожник — почему он так называется. Листья подорожника — ранозаживляющее средство при ушибах, нарывах. Другие полезные свойства подорожника. Стихи, загадки, пословицы о целебных свойствах подорожника. Лекарственные растения и травы. Деревья — «лекари в зелёных халатах». Собираем копилку народной мудрости. Беседа о том, как лечились в старину народными средствами. Польза насекомых для природы и человека. Игра на развитие эмпатии «Я — муравей». Пчела, её роль в природе и в жизни человека. Мёд — продукт пчеловодства. Дикие и домашние пчёлы. Пасека — место, где живут домашние пчёлы. Профессия — пчеловод. Гнёзда диких пчёл. Укус пчелы и его последствия для человека. Правила поведения с жалящими насекомыми и способы оказания первой помощи.

### Тема 4. Народная мудрость — туристам

Сказки о природе и природных явлениях. Животные, растения как главные герои сказок. Народные сказки о природе, экологические сказки современных авторов. Сочинение сказок детьми, оформление групповой книги сказок. Сказки о путешественниках и путешествиях. Средства передвижения путешественников в сказках — ковёр-самолёт, чудо-печка, волшебные птицы и драконы, корабли, сказочные кони. Путешественники в сказках: барон Мюнхгаузен, Иванушка-дурачок, Лягушка-путешественница, Бременские музыканты. Что брали с собой в путешествия сказочные герои? Как природа



помогала сказочным путешественникам? Видеопутешествие с героями сказок. Творческие задания на сравнение сказочных и реальных средств передвижения.

#### **Раздел 4. Весёлый Рюкзачок занимается физкультурой**

##### Тема 1. Готовимся к дальним дорогам

Огонь, как явление неживой природы. Необходимость огня, как условия жизни на Земле. Легенда о Прометее. Костёр на привале туристов. Разные виды костров: «звезда», «шалаш». Почему только взрослые могут разводить костёр. Правила обращения с костром для всех туристов. Когда огонь становится врагом. Опасность пожара в лесу и как её предотвратить. Правила пожарной безопасности для туристов. Пластический этюд «Огонь — друг и огонь — враг». Загадки об огне и костре. Игры-эстафеты «Собери ветки для костра», «Юные пожарные». Безопасное поведение во время похода: на проезжей части, рядом с водоёмом, в лесу. Путешествие со сказочным героем Колобком (с использованием интерактивной доски или мультимедийного проектора). Составление плана-карты с использованием условных знаков. Игра-соревнование «Наполни аптечку». Загадки на правила безопасного поведения в походе. Дидактическая игра «Лесная аптека». Игра «Съедобное — несъедобное» (грибы, ягоды). Способы ориентирования туриста в разное время суток, в незнакомой местности. Компас, топографическая карта, план. Практические упражнения на использование оборудования, помогающего ориентироваться в пространстве во время движения. Кроссворд для юных туристят. Физическая подготовка юного туриста (общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры-эстафеты тренировочного характера, соревнования с использованием сюжетных ситуаций, физической силовой нагрузкой и логическими заданиями, спортивные игры с бегом и прыжками). Учимся правильно дышать. Следим за осанкой. Специальная подготовка. Занятия-тренировки с использованием ходьбы по ограниченной плоскости, по пересечённой местности. Упражнения на укрепление свода стопы; закаливание; развитие ловкости, выносливости, силы воли. Индивидуальная специальная подготовка. Распределение обязанностей, отличительные знаки для



ответственных лиц. Как ремонтировать рюкзак и одежду. Правила питания в походе. Можно ли пить много воды в походе? Выбор способов упаковки и транспортировки продуктов. Выбор места для лагеря. Установка палатки. Правила разведения костра, подготовка личного снаряжения.

## Тема 2. Игры Весёлого Рюкзачка

Дидактические игры, направленные на усвоение правил безопасного поведения на природе и во время движения: «Собери рюкзак», «Какие мы туристы», «Туристическое лото». Тематические подвижные игры с элементами туристской техники: «Ловкие туристы», «Переправа через болото», «Пробеги — не упади», «Уложи рюкзак», «Лиса и мышки». Игры с элементами туристской техники: «Белки-стрелки»; «Следопыты», «12 записок», «Зарница», «Полоса препятствий», «Путешествие по карте», «Мини-поход», «Казак-разбойники», «Лисица и охотники», «Клад», «В поисках сокровищ», «Ралли на природе», «Исследователи леса». Сюжетные занятия по сезонам, по видам туризма, по распределению обязанностей, круговая тренировка. Туристский слёт. Игры по спортивному ориентированию: «Найди и запомни», «Самый наблюдательный», «Точный глазомер», «Не заблудись». Подвижные игры: бадминтон, футбол, пионербол.

## Тема 3. Занимательная физкультура

Физкультурный квест. Разные виды бега и ходьбы. Разминка с элементами аэробики «Мы готовимся в поход». Преодоление препятствий с поиском карточек, указывающих на дальнейшие действия. Встречи с игровыми персонажами: Леший, Берёзка, Пчела, Костёр. Вертикальное лазание (скалодром). Групповые упражнения с мячом и сеткой. Пролезание в тоннели. Тир или дартс. Ходьба по повышенной опоре (буму, скамейке) с заданиями. Преодоление смоделированных нестандартных препятствий (лес, река, овраг). Нахождение предметов, необходимых для похода. В итоге — собранный рюкзачок. Тренировка туристят. Построение, речёвки. Общеразвивающие упражнения с предметами — ведёрки, брёвнышки, туристические коврики, рюкзачки для осанки, утяжелители (гантели, нарукавники). Игры-эстафеты с

заданиями на ловкость и быстроту (с использованием туристского оборудования). Упражнения на релаксацию.

Тема 4. Пора в путь-дорогу

Согласно программе, регулярность проведения прогулок-походов с детьми 6–7 лет — один раз в два месяца, или пять раз в год. 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.

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 наш детский сад» (учим ориентироваться по карте, соотносить реальные объекты и предметы с условными изображениями). Эстафета с использованием малых форм и аттракционов детского городка.

4. Возвращение в детский сад. Игра «Стрелки». Дети ориентируются по ним.

### ***Прогулка-поход «По памятным местам родного города»***

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.

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.

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, сплавиваем детский коллектив).

6. Возвращение домой короткой дорогой.

## *Летняя прогулка — поход «В сосновом бору»*

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).

4. Возвращение домой по короткой дороге.

#### **1.4. Планируемые результаты**

*Личностные:*

1. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, вступать в свободную коммуникацию со взрослыми и сверстниками;

*Метапредметные:*

1. Ребёнок приобретает хорошую физическую форму; повышается индекс здоровья детей в ДОО;
2. Ребёнок не испытывает тревожности по отношению к природе;
3. Проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;
4. Следует социальным нормам поведения во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, соблюдает правила безопасного поведения;

*Предметные:*

1. Овладевает нормативным поведением в разных формах туристской деятельности, подчиняется необходимым в туристическом походе правилам;
2. Применяет знания, полученные в туристической деятельности, в разных культурных практиках;
3. Обладает установкой на ценностное отношение к объектам историко-культурного наследия и природе родного края, элементарной экологической культурой.

## **Раздел 2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

*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 познаём 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

Верёвка основная и вспомогательная (по 30 метров), верёвки мелкие (для верёвочного курса)

Компасы

Бинокли, подзорная труба

Фонарики

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

*Интерактивное оборудование*

– Компьютер (ноутбук), мультимедийный проектор, экран

– Интерактивный стол для организации интерактивных заданий, обучающих и развивающих игр

– Интерактивный пол для организации подвижных развивающих игр в помещении, например ориентирование на местности, отработка ПДД

*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.

## **2.2. Оценочные материалы и формы аттестации**

Результативность усвоения программы отслеживается путем проведения текущего контроля и итоговой оценки.

**Текущий контроль** – осуществляется в процессе обучения путем наблюдения.

**Итоговая оценка** представляет собой оценку качества усвоения обучающимся содержания программы и проводится в форме викторины.

## **2.3. Методические материалы**

Главная особенность реализации программы «Весёлый Рюкзачок» — это широкое использование средств детского туризма в разных формах образовательной деятельности. Используются схемы-маршруты, иллюстрации, направленные на закрепление туристских знаний и умений. Тематические подвижные игры с элементами туристской техники «Переправа через болото», «Ловкий турист», «Уложи рюкзак» помогают детям осваивать и быстро

выполнять двигательные задания, совершенствуют технику преодоления препятствий, совместных с партнёрами действий.

Специальные дидактические игры, развивающие упражнения, загадки, кроссворды, направленные на усвоение правил безопасного поведения на природе и во время движения на улице.

Прогулки-походы — форма организации туристской деятельности, предполагающая кратковременное пребывание в природных условиях и овладение элементарными туристскими навыками. Туристическая прогулка в лес всегда дарит положительные эмоции, радостное общение, возможность испытать себя. Двигательная деятельность в природных условиях формирует у дошкольников интерес к занятиям туризмом и физической культурой. В природных условиях быстро обогащается двигательный опыт детей.

С этой целью можно использовать естественные препятствия — пеньки, канавки, деревья, ручьи, брёвнышки, а также природный материал (шишки, жёлуди, камешки, палки). Большое внимание во время походов уделяется овладению техникой «туристского шага». Во время передвижения, чтобы дети не утомлялись от однообразия движений, используются разные виды ходьбы: со сменой положения рук, высоким поднятием коленей (как аист, журавль, цапля), на носках, с подпрыгиванием до ветки. На месте стоянки можно организовать ходьбу в приседе и полуприседе, змейкой между деревьями; прыжки с пеньков, метание шишек, лазание по деревьям. Таким образом, шаг за шагом дети овладевают правильной техникой выполнения движений, совершенствуют двигательную деятельность. В походе складывается множество ситуаций для проявления детской дружбы, отзывчивости, щедрости. Нередко такие ситуации педагоги создают специально.

### *Структура прогулки-похода*

Эффективность прогулок-походов напрямую зависит от соблюдения санитарно-гигиенических условий. Поход с детьми на природу требует тщательной подготовки. Организаторам важно предусмотреть меры безопасности и предупреждения травматизма детей. Накануне похода нужно

обязательно подсчитать его дальность, определить его продолжительность, обследовать дорогу, места стоянок и игр. Важно найти удачные сочетания физических нагрузок с отдыхом; продумать, какие движения целесообразнее использовать на тех или иных участках дороги. Оптимальные часы для проведения прогулки-похода — это с 9.00 до 12.00–12.30. Продолжительность прогулки, а также протяжённость маршрута могут варьироваться, в зависимости от здоровья и подготовленности детей.

В групповых раздевальных комнатах, рекреациях и холлах размещаются:

- «Дорожка Весёлого Колобка» — рисунки детей, на которых изображены Колобок и Рюкзачок, идущие вместе по тропинке и встречающие на своём пути героев сказок.
- «Рюкзачок собирает друзей» — фоторепортаж о прогулках походах.
- «Песни из рюкзака» — детские рисунки к туристическим песням.
- «Уголок юного туриста» — награды туристов, рисунки детей, фотографии соревнований.
- «Родителям о путешествиях Весёлого Рюкзачка». Фотоотчёт о занятиях и прогулках-походах.
- «Волшебный Рюкзачок сочиняет». Стенд со стихами, рассказами, небылицами, сочинёнными детьми.

### **Дидактическое обеспечение реализации программы**

#### ***Художественная литература***

Алешковский Ю. «Кыш и Двапортфеля», «Кыш и я в Крыму»

Андерсен Х.К. «Дюймовочка», «Гадкий утёнок», «Цветы маленькой Иды» и др.

Бажов П. «Серебряное копытце», «Огневушка-поскакушка»

Бианки В. «Как муравьишка домой спешил», «Где раки зимуют»

Верзилин Н. «По следам Робинзона»

Верн Ж. «Вокруг света в восемьдесят дней» (в пересказе для детей)

Гаршин В. «Лягушка-путешественница»

Грибачёв Н. «А это мы! Лесные истории»

Дерягина Л. «Путешествие в город Сломанных игрушек»  
Драгунский В. «20 лет под кроватью», «Похититель собак» в сборнике  
«Денискины рассказы»  
Ершов П. «Конёк-горбунок»  
Железников В. «Троп»  
Зощенко М. «Великие путешественники»  
Катаев В. «Дудочка и кувшинчик», «Цветик-семицветик»  
Кервуд Дж. О. «Бродяги Севера»  
Киплинг Р. «Слонёнок», «Рикки-Тикки-Тави», «Как леопард стал пятнистым»  
Коржиков В. «Весёлое мореплавание Солнышкина»  
Котин М. «Пугалки для непослушных детей»  
Лагерлёф С. «Чудесное путешествие Нильса с дикими гусями»  
Линдгрэн А. «Малыш и Карлсон, который живёт на крыше»,  
«Приключения Эмиля из Лённеберги», «Пеппи Длинныйчулок»  
Медведев В. «Баранкин, будь человеком!», «Приключения солнечных  
зайчиков»  
Милн А.А. «Винни-Пух и все-все-все» (в переводе Б. Заходера)  
Носов Н. «Приключения Незнайки и его друзей», «Мишкина каша»,  
«Телефон», «Дружок», «Фантазёры», «Метро»  
Остер Г. «Котёнок 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 идёт слонёнок», «Как лечить удава», «Легенды и мифы Лаврового  
переулкa», «Сказка с подробностями»  
Паустовский К. «Прощание с летом»  
Пермяк Е. «Чижик-Пыжик», «Волшебная радуга»  
Пинясов Я. «В зимнюю стужу»  
Пришвин М. «Лисичкин хлеб», «Лесной доктор», «Ёж», «Золотой луг»  
Родари Дж. «Приключения Чиполлино», «Путешествие Голубой Стрелы»  
Скребицкий Г. «Зайкин год», «Кто как зимует», «Кто как лето проводит»

Снегирёв Г. «Как животных цвет защищает»

Токмакова И. «Где спит рыбка»

Толстой А. «Золотой ключик, или Приключения Буратино»

Трэверс П. «Мэри Поппинс»

Успенский Э. «Крокодил Гена и его друзья», «Про Веру и Анфису», «Дядя Фёдор, Пёс и Кот», «Каникулы в Простоквашино»

Чарушин Е. «Медвежонок», «Медвежата», «Волчишко»

Чуковский К. «Бармалей», «Тараканище», «Крокодил», «Краденое солнце», «Приключения Бибигона»

Янссон Т. «Маленькие тролли и большое наводнение», «Муми-тролль и страшная комета», «Шляпа волшебника»

### ***Литература о здоровье для детей***

*Баль Л.В., Ветрова В. В.* Букварь здоровья: Учебное пособие для дошкольного возраста. М., 1995.

*Прокофьева С., Сапгир Г.* Румяные щёки. М., 1989.

*Ротенберг Р.* Расту здоровым. Детская энциклопедия здоровья. М., 1996.

*Семёнова И.* Неболейка, М., 1997.

### ***Слайдовые презентации***

<http://www.detkityumen.ru/presentations> — презентации о флоре

и фауне, временах года, географии, человеку и его открытиях в разных областях знаний.

## **2.4. Календарный учебный график**

| Этапы образовательного процесса         |             | 1 год                     | 2 год                     |
|---|-------------|---------------------------|---------------------------|
| Продолжительность учебного года, неделя |             | 36                        | 36                        |
| Количество учебных дней                 |             | 36                        | 36                        |
| Продолжительность учебных периодов      | 1 полугодие | 01.09.2024-<br>28.12.2024 | 01.09.2025-<br>28.12.2025 |
|   | 2 полугодие | 12.01.2025-<br>13.06.2025 | 12.01.2026-<br>13.06.2026 |
| Возраст детей, лет                      |             | 5-6                       | 6-7                       |

|                                |                   |                   |
|--------------------------------|-------------------|-------------------|
|                                |                   |                   |
| Продолжительность занятия, час | 1                 | 1                 |
| Режим занятия                  | 1 раз в<br>неделю | 1 раз в<br>неделю |
| Годовая учебная нагрузка, час  | 36                | 36                |

### Список использованной литературы

1. 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. — (ФГОС ДО. ПМК «Мозаичный ПАРК»).