

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр экологии, краеведения и туризма»

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом  
МБУ ДО «ЦЭКиТ»  
Протокол № 16 от 29.08. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «ЦЭКиТ»  
Л.В.Плясова  
Приказ № 178 от 29.08. г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско – краеведческой направленности  
«Туристёнок»

Уровень программы: начальный  
Возраст обучающихся: 5 – 7 лет  
Срок реализации: 1 год

**Авторы:**  
Фофанов С.В., педагог-  
дополнительного  
образования,  
Горлина И.В., методист

г. Зеленогорск  
2023г.

## **I. Пояснительная записка**

Направленность программы: туристско - краеведческая

*Новизна программы:*

«**Туристёнок**» - комплексная дополнительная общеразвивающая программа, носящая ознакомительный характер, по следующим спортивным направлениям: спортивный туризм (маршруты), спортивный туризм (дистанции).

Данные направления относятся к тем видам деятельности, воспитательный потенциал которых практически неисчерпаем. Почти все проблемы, связанные с воспитанием, можно решать средствами спорта и туризма:

**Туризму** принадлежит важная роль, направленная на укрепление здоровья, закаливание, развитие физических возможностей детей, формирование начальных туристских навыков и умений.

Туристско-краеведческая деятельность дает возможность комплексно решать воспитательные, оздоровительные задачи, развивая ребенка в целом: интеллектуально, морально, физически, духовно.

В непосредственном контакте с природой, совместно преодолевая небольшие, но трудности, происходит физическая и духовная закалка ребят. Они учатся жить и работать в коллективе, самостоятельно решать возникающие проблемы. Учатся проявлять инициативу и, что гораздо труднее, подчинять свои интересы интересам коллектива. Находясь среди природы, постигая какие-то ее тайны, у детей развивается чувство ответственности за ее состояние, понимание необходимости бережного отношения ко всем видам и формам живой и неживой природы, возникает потребность быть активным ее защитником.

### **Актуальность программы:**

Развитие современного общества предъявляет новые требования к дошкольным образовательным учреждениям, к организации воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания учебных программ, результатам и результативности их деятельности. Основой для разработки образовательной программы ДООУ стал Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

Данная программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

### **Отличительные особенности программы:**

создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Дополнительное образование способно внести значительный вклад в развитие личности ребенка на основе расширения его образовательного пространства, увеличения числа источников необходимой информации, предоставления возможности формирования и совершенствования универсальных учебных действий, позволяет обеспечить личностно-ориентированный подход к ребенку.

Сложившаяся в России система дополнительного образования обладает огромным потенциалом развития разнообразных способностей детей. Обладая открытостью, мобильностью, гибкостью, она способна быстро реагировать на образовательные потребности семьи (общества) – выполнять социальный заказ, создавать устойчивую

культурную среду развития, позволяет обеспечить личностно-ориентированный подход к ребенку.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группе атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми и любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельному творчеству;
- максимальное использование различных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов в воспитании детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивая отсутствие давления предметного обучения.

**Наличие в образовательном пространстве ДОО блока дополнительного образования позволяет формировать у ребенка:**

- представление об организации личного досуга;
- потребность в самоуправлении, самовоспитании;
- коммуникативные компетенции в условиях коллектива;

Решение названных задач требует в первую очередь организацию и осуществление реальных партнерских отношений между учреждениями дошкольного и дополнительного образования. Такие партнерские отношения являются залогом успешной реализации предстоящих реформ в системе образования – переход на стандарты второго поколения.

*Педагогическая целесообразность* программы «**Туристенок**» основана на разнообразии форм спортивной, туристской деятельности и способствует развитию ребенка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, пропагандирует здоровый образ жизни, воспитывает интерес к активным видам деятельности, развивает культурные ценности.

Программа «Туристенок» составлена на основе программы занятий по освоению начальных туристских навыков у детей старшего дошкольного возраста «Мы ребята - туристы» (газета «Дошкольное образование» № 8 апрель 2005) и дополнительной общеобразовательной программы «Меридиан» (авторы педагог дополнительного образования Фофанов С.В., и зам. директора по УР Никитина И.В.), основная образовательная программа муниципального бюджетного образовательного учреждения.

Программа рассчитана на детей 5 - 7 лет, различных социальных групп, с различными антропологическими особенностями и особенностями поведения.

Программа рассчитана на 36 учебных часов, срок реализации – 1 год.

В программе предусмотрены следующие формы проведения занятий: практическая работа, экскурсии, самостоятельная работа и групповая работа, тренировка, лекция, беседа, конкурсы и соревнования.

## II. Цели и задачи

**Цель:** содействие физическому, интеллектуальному, нравственному развитию личности ребенка средствами спортивного туризма с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**Задачи:**

### Образовательные:

- дать детям понятие о туризме и элементах ориентирования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

### Развивающие:

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

### Воспитывающие:

- овладение навыками общения и взаимодействия в группе, формирование коммуникативной культуры личности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Большая часть программы построена на двигательной деятельности (соревнования, походы, практические занятия на участке и в комнате, игры и физические упражнения и т.п.) В двигательной деятельности хорошо формируются дружественные отношения, которые учат ребенка вступать в контакт со сверстниками, решать общие задачи, помочь товарищу, несут ответственность перед ровесниками. Играя в подвижную игру, тренируются волевые черты характера. В процессе обучения движениям у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические качества, формируется сознательное отношение к своей деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука туризма» в целом направлена на укрепление психического и физического здоровья личности ребенка, на становление у него осознанной установки на здоровый образ жизни.

## III. Содержание программы

### Учебно-тематический план образовательного блока

№	Наименование темы	Количество часов		Формы аттестации /контроля
		теория	практика	
<b>1</b>	<b>Туризм и туристы</b>			
1.1	Кто такие туристы? Туризм и его разновидности.	<b>1</b>	<b>1</b>	Эстафета
1.2	Меры безопасности в туризме.	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2</b>	<b>Туристское снаряжение</b>			
2.1	Знакомство с туристским снаряжением. Личное, групповое и специальное снаряжение туриста.		<b>2</b>	Игра «Собираемся в поход»
<b>3</b>	<b>Туристские должности знатоков</b>			

3.1	Кем ты будешь в походе? Почему?		1	Тест
<b>4</b>	<b>Учимся ориентироваться</b>			
4.1	«Мир вокруг меня»	1	2	Тест
4.2	Знакомство с топографическими знаками. План и карта	1	2	Игра «Мозаика».
4.3	Ориентирование на листе бумаги	1	1	Тест
4.4	Ориентирование в групповой комнате и на территории детского сада		2	Соревнования
<b>5</b>	<b>«Прогулка к горизонту»</b>			
5.1	Понятие горизонта. Определение сторон горизонта.	1	1	
5.2	Знакомство с компасом. Определение сторон горизонта по компасу.		1	
<b>6</b>	<b>Туристские прогулки</b>			
6.1	Пробная туристская прогулка по улице района детского сада (октябрь)		1	Квест «Мое первое путешествие»
6.2	Туристская прогулка с элементами ориентирования (ноябрь)		2	Поход
6.3	Прогулка по улицам родного города (декабрь)		1	
6.4	<b>Элементы спортивного туризма (дистанция)</b>			
6.4.1	Занятие в детском саду (январь)		2	
6.4.2	Занятие в детском саду (февраль)		2	
6.4.3	Занятие на участке детского сада (март)		2	
6.4.4	Занятие на участке детского сада (апрель)		2	
6.4.5	Занятие на участке детского сада (май)		2	
	<b>Итоговое занятие</b>		2	Соревнования
<b>7</b>	<b>Итоговое мероприятие года «Слёт туристят» *</b>			Соревнования
<b>Всего часов:</b>	<b>36</b>			

\*- Вне сетки часов

## Содержание

### 1. Туризм и туристы

1.1 Спортивный туризм маршрут и дистанция. Физические качества туриста: ловкость, выносливость, сила, быстрота.

1.2 Меры безопасности при проведении занятий. Воспитание бережного отношения к природе. Правила поведения на привале, правила поведения туристов в природных условиях, правила поведения на прогулке, основные правила дорожного движения, движение туристской группы.

**Практические занятия: Игра-путешествие «Мы собираемся в поход»**

(Проводится с группой в комнате или на участке.)

**Просмотр слайдов о походах**

**Игра «Угадай и расскажи»** (Закрепление знаний о разновидностях туризма)

### 2. Туристское снаряжение

2.1 Одежда туриста в разные времена года, требования к ней. Личное снаряжение. Рюкзак его устройство. Спальный мешок, коврик для отдыха, сна. Кружка, ложка, миска, их особенности. Групповое снаряжение: палатка, компас, походная посуда, спички, аптечка, спортивный инвентарь.

### *Рассматривание предметов туристского снаряжения*

**Практические занятия: Эстафета с элементами соревнования**

- А) «Пора в поход».
- Б) «Трудное препятствие».
- В) «Найти конверт».
- Г) «Укладка рюкзаков».

**КВН «Мы собираемся в поход»**

**Практическое занятие:** Укладка рюкзака. Установка палатки.

### **3. Туристские должности знатоков**

3.1 Кто такие знатоки? Кем ты будешь в походе? Почему? Обязанности знатоков.

**Практические занятия: Игры соревновательного характера:**

- «Кто быстрее подготовит костер»,
- «Вкусный обед»,
- «Лесные продукты».

### **4. Учимся ориентироваться**

4.1 «Мир вокруг меня»

**Беседа на тему «Моя семья»:**

- А) С кем я живу (устный рассказ, рисунок).
- Б) Я, мое имя, его значение (рисунок).
- В) В этом доме я живу.
- Г) Место работы родителей.

**«Наш детский сад» (мини-исследование)**

- а) Адрес детского сада. Дорога в детский сад (рисунок).
- б) Мой детский сад (экскурсия).
- В) Участок детского сада.
- Г) Забота детского сада о нас.

**«Наш микрорайон» (мини-исследование)**

- а) Наш микрорайон (обзорные прогулки).
- Б) В этих домах живут наши друзья (рисунки).
- В) Улицы, магазины, ларьки, библиотеки, учреждения (экскурсии).

4.2 Знакомство с топографическими знаками. Первоначальное понятие о топографических знаках, их значение. Знакомство с туристскими и спортивными знаками. План и карта. Различие топонимов на рисунке и плане.

**Практические занятия: Эстафеты соревновательного характера:**

- А) «Пора в поход».
- Б) «Разберись сам».
- В) «Отметь на карте свое местонахождение».
- Г) «Что ты заметил?»
- Д) «Что тебе встретилось в пути?»
- Е) «Смотри, запомни, расскажи».
- Ж) Занятие по ручному труду «Изготовление топографических знаков».

4.3 Ориентирование на листе бумаги

**Дидактическая игра «Найди место игрушки»**

Цель: учить правильно определять углы, стороны и центр бумаги.

**Дидактическая игра «Нарисуй игрушки на листе бумаги»** (с опорой на рисунок-образец)

Цель: уметь составлять план.

**Дидактическая игра «Нарисуй игрушки на листе бумаги»** (с опорой на реальные предметы, расставленные на столе)

Цель: знакомство с планом.

**Дидактическая игра «Где план, а где рисунок?»**

Цель: научиться отличать план от рисунка.

### ***Практическое занятие по составлению планов***

(«Составь план спальни комнаты», «Составь план раздевальной комнаты», «Составь план детской комнаты в вашей квартире».)

4.4 Ориентирование в групповой комнате и на территории детского сада.

#### ***Дидактическая игра «Нарисуй предметы в комнате»***

Цель: уметь составлять план групповых помещений на листе бумаги.

#### ***Практическое занятие – экскурсия по групповой комнате с опорой на план***

##### ***Дидактическая игра «Что есть в нашей комнате»***

Зарисовка мебели групповой комнаты с помощью специальных знаков.

#### ***Прогулка – поход по территории детского сада***

##### ***Обследование участков всех групп***

Зарисовка территории детского сада с помощью специальных знаков.

## **5. Прогулка «к горизонту»**

5.1 Понятие горизонта. Определение сторон горизонта.

Понятие горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу и по местным признакам.

### ***Занятия – беседы по ознакомлению детей с горизонтом***

Прогулка «к горизонту».

Выход на возвышенное место, рассматривание линии горизонта.

#### ***Рассматривание картин и иллюстраций с изображением линии горизонта***

#### ***Практическое занятие на участке с определением сторон горизонта по солнцу***

#### ***Практическое занятие «Определение сторон горизонта по местным признакам»***

(туристская прогулка в парк)

#### ***Беседа на тему: «По каким признакам можно определить стороны горизонта?»***

5.2 Знакомство с компасом. Определение сторон горизонта по компасу.

Определение направления ветра по компасу, по солнцу.

#### ***Темы бесед:***

А) «Что такое компас?».

Б) «Для чего предназначен компас?».

В) «Как работают с компасом?».

Г) Чтение художественной литературы об использовании компаса.

## **6. Туристские прогулки**

Цель: закрепление знаний, умений и навыков по туристско-краеведческой деятельности у детей дошкольного возраста.

### ***Пробная туристская прогулка по улице района детского сада (октябрь)***

Цели:

- Предварительная проверка возможностей детей;
- Знакомство со своим микрорайоном;
- Закрепление примет осени.

### ***Туристская прогулка с элементами ориентирования (ноябрь)***

Цель: познакомить с элементами ориентирования.

Ход прогулки:

- Настроить на поиск клада;
- Дать физическую нагрузку, используя различные задания на выполнение физических упражнений;
- Закрепить умение «читать» карту, вспомнить условные обозначения.

### ***Прогулка по улицам родного города (декабрь)***

Цели:

- Дать знания о том, как должны вести себя туристы во время движения по городу, в гостях у природы;
- Познакомить с топографическими знаками;
- Научить правильно складывать рюкзак.

## Элементы спортивного туризма (дистанция)

### Занятия на территории детского сада

Цели:

- Познакомить с основными элементами спортивной туристской дистанции (технические препятствия: параллельная переправа, переправа по бревну, маятниковая переправа, переправа через болото по кочкам, «бабочка», «паутина», траверс.)
- Учить технике и тактике преодоления технических препятствий;
- Закрепить знания о правильной технике движения по дистанции;
- 

### Итоговое занятие

Цель: подготовить детей к участию в туристском слете.

## 7. Итоговое мероприятие года «Слёт туристят» (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

### IV. Планируемые результаты.

Итогом реализации программы станут следующие результаты:

#### **Социально-коммуникативное развитие:**

- физическое и психическое развитие;
- умение договариваться со сверстниками, выработать коллективное решение;
- овладение способностью к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;
- способность к волевым усилиям, умение следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками,

#### **Познавательное развитие:**

- умение проявлять интерес к истории родной страны;
- формирование основных представлений о спортивном туризме;
- овладение навыками подготовки к однодневному походу: одеться по погоде, правильно уложить рюкзак;
- формирование представлений о соблюдении правил безопасного поведения и личной гигиены;

### V. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Количество
1	Специализированный спортивно – туристский зал	1 шт.
2	Полигон для занятий спортивным туризмом на местности	1 шт.
3	Полигон для спортивного ориентирования	1 шт.
4	Электронные карты для занятий спортивным ориентированием	6 шт.
5	Скалодром	1 шт.
<b>Специальное туристское снаряжение</b>		
1	Веревка основная	200м
2	Веревка вспомогательная	20м
3	Система страховочная (грудная обвязка, беседка)	24шт.
4	Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	20 шт.
5	Компас жидкостный для ориентирования	15 шт.
6	Призмы для спортивного ориентирования	10 шт.
7	Секундомер электронный	2 шт.
8	Палатки туристские	5 шт.



9	Аптечка медицинская	2 шт.
---	---------------------	-------

### Информационное обеспечение:

1. Бочарова Н.И. Туристские прогулки – М. Аркти.
2. Газета «Дошкольное образование» № 8 апрель 2005
3. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002
4. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И. Тамм. - М.: Большая российская энциклопедия, 1993.

### Кадровое обеспечение

№	Ф.И.О.	Место работы, должность, стаж работы в образовании	Образование	Категория	Инструктор детско-юношеского туризма
1	Овчинников Олег Юрьевич	МБУ ДО «ЦЭКиТ», тренер - преподаватель	высшее	высшая	
2	Фофанов Сергей Вячеславович	МБУ ДО «ЦЭКиТ», педагог дополнительного образования	высшее	I	-

### VI. Формы аттестации

#### Проведение промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация осуществляется педагогом дополнительного образования в соответствии с учебно-тематическим планом дополнительной общеобразовательной программы по завершению разделов, тем или содержательных блоков за учебное полугодие, учебный год.

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Периодичность мониторинга – 3 раза в год: октябрь, декабрь, апрель.

Наиболее удобны низко формализованные методики, в которых выводы делаются на основе визуальных наблюдений, текущих бесед с ребенком, родителями, специалистами, анализа продуктов детской деятельности. Высоко формализованные диагностические методики (тесты, пробы и т.п.) применяют специалисты, например, инструктор по физической культуре.

На каждый раздел программы оформляется протокол:

Группа № \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	Ф.И.О.	Балловая оценка							Итого:	
		Тема	Тема	Тема	Тема	Тема	Тема	Тема		

**Балловая оценка:**

4 – критерий выполняется самостоятельно, не требуется поддержка со стороны взрослого.

3 – критерий выполняется при незначительной поддержке взрослого.

2 – критерий выполняется непостоянно, требуется участие взрослых.

1 – критерий выполняется только вместе со взрослым или не выполняется.

**Уровни:**

Идеальный (красный) – от 3,5 до 4 баллов.

Высокий (синий) – от 2,4 до 3,4 балла.

Средний (зеленый) – от 1,3 до 2,3 балла.

Низкий (желтый) – до 1,2 балла.

Цветовое оформление помогает быстро сориентироваться в целях, методах и средствах индивидуальной работы с детьми, подсказывает, какое направление надо “подтянуть”.

Цифровые обозначения демонстрируют динамику продвижения в работе. Например, по цвету показатели могут в течение года оставаться на среднем уровне, но цифры будут демонстрировать положительную динамику уровня усвоения программы ребенком.

## VI. Оценочные материалы

Показатели подготовленности юных туристов по итога года  
(стандарты по программе подготовки юных туристов)

Раздел программы	Ключевые слова и термины	Должен знать и понимать	Должен уметь
1	2	3	4
<p>I. Формирование основ безопасной жизнедеятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Здоровье, режим, физкультура, витамины, гигиена, настроение, эмоция;</li> <li>• охрана природы, лекарственные растения, ядовитый, отравление;</li> <li>• опасность, тревога, безопасность, правила дорожного движения, служба спасения;</li> <li>• ушибы, первая помощь, страховка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не менее четырех факторов, влияющих на мое здоровье (режим, физкультура и закаливание, питание, настроение), я могу сам заботиться о своем здоровье;</li> <li>• не менее десяти названий и правил подвижных игр;</li> <li>• я — часть природы, поэтому должен жить в согласии с ней, знать о необходимости повседневной заботы о чистоте окружающей среды; не менее пяти ядовитых грибов и растений, способы избежания опасности при контакте с ними; правила поведения на водоеме в разные времена года; способы поведения с чужой собакой и домашними животными (не дразнить, не делать резких движений, не кричать);</li> <li>• сигналы регулирования дорожного движения (светофор), не менее пяти дорожных знаков;</li> <li>• домашний адрес и телефон, Ф.И.О. родителей, место их работы; основы безопасного поведения во время подвижных игр, возможные последствия неосторожных действий (травмы, ушибы, ссадины), один-два способа оказания первой помощи себе или близкому</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• С помощью взрослых (родителей и педагогов) подбирать и ежедневно выполнять комплекс утренней Гимнастики;</li> <li>• самостоятельно организовать и провести подвижную игру со сверстниками;</li> <li>• самостоятельно, без напоминаний выполнять основные гигиенические процедуры (чистка зубов, полоскание рта, умывание, мытье рук и ног), стирать свои носки, носовой платок; соблюдать с помощью взрослых правила здорового питания, избегать вредных привычек (есть конфеты, печенье между приемами пищи, жевать жвачку, резинку, запивать еду газированной водой и др.);</li> <li>• регулировать свое настроение, сдерживать отрицательные эмоции, агрессию, дружно играть со сверстниками, быть готовым прийти на помощь слабым, младшим;</li> <li>• заботиться о чистоте окружающей среды, вырастить дома или на даче (приусадебном участке и т.п.) растение из семечка, черенка, луковицы, ухаживать за домашними животными, рыбками, птицами (зимой изготовить кормушки и самостоятельно подсыпать в них корм);</li> <li>• правильно обращаться с домашними и бродячими собаками;</li> <li>• соблюдать правила безопасного поведения во время игр в природных условиях, избегать возможных травм во время подвижных игр (столкновений, подножек), уметь правильно падать;</li> <li>• оказывать первую помощь себе и другим при ушибе (покой, холод), ожоге (холод), порезе (наложить повязку, платок на рану, сесть или лечь, поднять пораненную часть</li> </ul>

<p>П. Основы туристской и общефизической подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Слова-предметы: турист, палатка, котелок, спальный мешок, рюкзак, компас;</li> <li>• слова-определения и словосочетания: велосипедный, пеший, лыжный, водный туризм, ловкий, смелый;</li> <li>• слова-действия: поход, привал, сбор, преодолевать, тренировка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кого называют туристами, не менее трех видов туризма;</li> <li>• предназначение и устройство некоторого туристского снаряжения (палатки, рюкзака, спального мешка, котелка);</li> <li>• правила укладки рюкзака;</li> <li>• правила поведения в лесу;</li> <li>• основные звуковые сигналы руководителя о сборе, об опасности;</li> <li>• простейшие способы ориентирования в лесу (по приметам по солнцу, порасположению природных и социальных объектов);</li> <li>• основные правила поведения «если я заблудился в лесу» (звуковой, цветовой сигнал, оставаться на месте, сделать простейшее укрытие для сохранения тепла);</li> <li>• не менее шести простейших топографических знаков</li> </ul>	<p>тела выше), позвать взрослых</p> <p>В области техники туризма:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• двигаться в колонне по одному на установленной дистанции, передавая по цепочке указания руководителя;</li> <li>• передвигаться с рюкзаком по пересеченной местности непрерывно в течение 30-35 минут в пешем походе и 10-15 минут в лыжном;</li> <li>• технически грамотно преодолевать разнообразные несложные препятствия (ручей, бревно, кусты, склон и др.) применяя приемы страховки, соблюдая элементарные приемы безопасности;</li> </ul> <p>в области хозяйственно-бытовой деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• С помощью взрослого укладывать рюкзак;</li> <li>• самостоятельно ухаживать за личным снаряжением (чистить, вытрясать, сушить);</li> <li>• подбирать одежду в зависимости от погоды;</li> <li>• владеть элементарными правилами личной гигиены в походе и после него;</li> <li>• помогать педагогу в постановке палатки, сборе и укладке сушняка для костра, тушений костра (водой, снегом);</li> <li>• следить за чистотой поляны, не допускать засорения леса, водоема;</li> </ul> <p>организационно познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вести краеведческие наблюдения, делая зарисовки и составляя устный рассказ об увиденном;</li> <li>• ориентировать по расположению природных и социальных объектов, по солнцу, приметам, <ul style="list-style-type: none"> <li>• с помощью руководителя вести группу по маршруту (плану);</li> <li>• выполнять социально значимую работу в походе (покормить птиц, очистить поляну, возложить цветы к памятнику, накрыть «стол» ит.п.)</li> </ul> </li> </ul>
---	---	---	---

К концу года юный турист должен выполнять следующие нормативы:

	мальчики	девочки
1. Бег на 1000 м	без учета времени	
2. Бег на 30 м (с)	8,2	8,8
Прыжок в длину с места (в см)	100	99
Сгибание и разгибание рук в в упоре лежа (раз)	10	6
5. Поднимание туловища за 30 с (раз)	12	11
6. Наклон туловища вперед (см) согнутых руках (с)	$\frac{4}{7}$	$\frac{5}{4}$
8. Лыжи — 1 км	без учета времени	

## Примерные условия проведения слета

**1. Туристский маршрут по тропе природы** – путешествие по станциям, расположенным в лесу, с выполнением заданий.

*На станции «Доктор Айболит»* дети учатся распознавать лекарственные растения, отгадывают загадки об их свойствах, узнают об оказании первой медицинской помощи; участвуют в практическом задании по оказанию первой помощи при тепловом и солнечном ударе.

*На станции «Туристыта»* требуется правильно поставить палатку (вместе с руководителем), сложить из поленьев костер (тип костра указывает судья этапа), установить на костре таганок и котелок; проявить осведомленность в знании традиций и законов юных туристов.

*На станции «Деревья - лесные обитатели»* нужно определить и назвать растения на определенной территории (площадка 5х5 м); отгадать загадки о деревьях, кустарниках, цветах, грибах, нарисовать отгадки.

*На станции «Следопыт»* проводится игра «Найди клад». В игре требуется проявить умение ориентироваться по указателям и отвечать на вопросы о природе и ее обитателях.

*На станции «Ориентирование»* проводится игра с использованием компаса и нахождением сторон горизонта. Для участия в игре требуется знать условные знаки на топографических картах, отгадывать загадки.

*На станции «Краеведение»* проводится викторина о городе.

**2. Туристская полоса препятствий** – прохождение туристских этапов на время. Возможные этапы: кочки, бревно, бабочка, мышеловка, маятник, паутина.

### 3. Конкурсная программа

а) Представление команд (команды должны рассказать о себе, подготовить эмблему, девиз, исполнить песню).

б) конкурс плакатов на тему «Мой любимый город» (плакаты готовятся заранее и представляются жюри в начале слета).

### Полоса препятствий

#### Препятствие «Бревно»

Самый простой вариант – когда бревно лежит на земле между двумя деревьями. Над бревном на уровне груди ребенка натянута веревка диаметром 10 мм. Это «гибкие» перила, за которые можно держаться, передвигаясь по бревну боком. Веревка крепится с помощью карабина.

Более сложный вариант – когда бревно перекинута через небольшой овражек. Овражек не должен быть очень глубоким, так чтобы взрослый, стоя на дне, мог подстраховать ребенка.

Еще более сложный вариант, если бревно тоже подвешено на некотором расстоянии над землей. В этом случае оно представляет собой довольно условную «твердую» опору, и двигаться по нему гораздо труднее.

#### Препятствие «Параллельные перила»

Это модификация препятствия «Бревно», где бревно заменено толстой веревкой.

Нижняя веревка натягивается над землей на расстоянии 30-50 см. Расстояние между нижней и верхней веревкой – в рост ребенка. Веревки натягиваются очень туго. Ребенок передвигается боком, держась руками за верхнюю веревку и переступая приставными шагами по нижней.

#### Препятствие «Бабочка»

Это усложненный вариант параллельных перил. Веревки натянуты не параллельно друг другу, а под углом друг к другу. Там, где расстояние между ними шире, двигаться очень сложно. Особенно сложно преодолеть само сужение в центре пути.

**Препятствие «Паутина»**

Паутина – сеть из туго натянутых в разных направлениях веревок, по которым нужно пробираться из одного конца в другой, не касаясь земли.

**Препятствие «Мышеловка»**

«Мышеловка» - тоннель из веревок. По нему необходимо проползти, не задев веревки над головой. Чем ниже «своды» тоннеля и чем он длиннее, тем сложнее по нему двигаться.