

**Отдел образования администрации городского округа Рефтинский
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад "Колобок" городского округа Рефтинский**

Принято:
На педагогическом совете
Протокол №4 от 26.08.2026 г.

Утверждаю



Т.В.Сергина

Заведующий МАДОУ
«Детский сад «Колобок»
Приказ № 147-од

«31» августа 2026г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по
обогащению валеологических знаний**

«Юные туристы»

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Саблина Кристина Андреевна
инструктор по физической культуре

пгт Рефтинский, 2026

Основные характеристики программы

Пояснительная записка

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Колобок» городского округа Рефтинский (далее МАДОУ «Детский сад «Колобок») реализует образовательную программу дополнительного образования детей (далее Программа дополнительного образования).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы» и порядок ее утверждения разработан в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2020 г. №678-р, Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАДОУ «Детский сад «Колобок», Положением о дополнительных общеобразовательных программах МАДОУ «Детский сад «Колобок».

Направленность программы: туристско-краеведческая

В последнее время значительно возросло количество физически ослабленных новорожденных детей. Кроме того их мышечная нагрузка уменьшается в силу субъективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры, многие родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, многочисленные кружки). Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребенка, успешность его социализации, формирование его полноценного психического и физического статуса на всех последующих этапах развития. Поэтому задачи сохранения и укрепления здоровья детей самые актуальные, а физкультурно-оздоровительное направление – приоритетное в образовании. Об этом нам говорит 7 глава федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа, высокой работоспособностью. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия и гармоничного физического развития. И хотя это развитие является закономерным биологическим процессом, однако на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из анатомо-физиологических и психологических особенностей ребенка. Традиционная система занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Правильно организованное физическое воспитание формирует у детей потребность в занятиях спортом, физическими упражнениями и бережное отношение к своему здоровью.

Актуальность программы заключается в том, что ребенок - часть природы, без взаимодействия с которой его жизнь не может быть полноценной. Благодаря природе, развивающийся организм постепенно накапливает здоровье и силы. Мир природы и мир движений, объединяясь, становятся мощным средством разностороннего развития ребенка в условиях психологического комфорта. Походы-прогулки, знание основ простейшего

туризма – это то - средство, с помощью которого можно обеспечить более глубокое познание окружающего природного и социального мира, развить и закрепить двигательные умения и навыки, обеспечить активный отдых и изучение родного края. Поэтому актуальность данного проекта обусловлена современными тенденциями, связанными со снижением двигательной активности детей, а также с необходимостью реализации содержания образовательной области «физическое развитие» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155). Реализация программы так же решает проблему построения продуктивных взаимоотношений между всеми участниками образовательного процесса. Родители являются полноправными участниками данного программы, как теоретической части, так и практической. Родителям необходимо овладеть практическими знаниями и умениями в области сохранения и укрепления здоровья детей и их физического развития. Это способствует детской уверенности, самоутверждению, т.к. и ребенок, и родитель, и педагог в этой ситуации равны, они партнеры.

Новизна программы:

Уровни подготовки воспитанников

- - Познавательнo-краеведческий;
- - Физический;
- - Культурно-досуговый.

Познавательнo-краеведческий уровень учитывает туристские возможности родного края, «малой» Родины детей, предполагает расширение их пространственных представлений. Открытие мира за пределами ДООУ.

Физическая подготовка предусматривает оздоровительно-развивающую закаливание дошкольников средствами общеразвивающих игр и упражнений (развитие двигательных навыков, физическая координация в пространстве, специальная подготовка на выносливость, ловкость, прыгучесть, быстроту, гибкость). Формирование духовно-нравственных качеств направленно на развитие личностных качеств детей. Подразумевается: воспитание чувств, морально-нравственных норм поведения, взаимопомощи, активного отношения к себе, к окружающей действительности, стремлении стать совершеннее через ситуацию успеха, предполагающую постепенность достижения ребенком поставленной перед ним цели.

Культурно-досуговый уровень включает массовые мероприятия, которые являются итогом определенных этапов работы, фиксируют ее результаты, стимулируют дальнейшее развитие.

Прогулки-походы проводятся в течение всего учебного года по плану с постепенным временным увеличением и усложнением маршрута, а так же с разным уровнем нагрузки. Программа рассчитана на три года. Занятия проходят с полным составом группы и при сопровождении 2 - 3 взрослых. Родители являются полноправными участниками данного проекта. Теоретические познания дети получают в сюжетно-ролевых играх на уровне образного, эмоционального восприятия основных краеведческих и туристских понятий; отражают свою деятельность в детско-родительских проектах, презентациях с использованием смарт - доски и видеопроектора: окружающая среда как территория жизни, туристский маршрут, дружба, техника безопасности, привал и т.д.

В основу содержания дополнительной общеобразовательной программы «Юные туристы» положено методическое пособие Алямовской В.Г. «Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении». Программа формирования здорового образа жизни дошкольников через использование здоровьесберегающих технологий.

Адресат программы

Программа составлена для детей дошкольного возраста.

Набор на обучение свободный, принимаются все желающие с учетом мнения родителей.

Количество воспитанников: минимальная наполняемость групп 5 человек.

Объем программы: 108 часов

Срок освоения: Программа рассчитана на 3 года

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа: - для детей 4-5 лет – не более 20 минут;
- для детей от 5-7 лет – не более 30 минут. Общее количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Объем программы – 108 часов.

Программа рассчитана на 3 года.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Форма реализации программы: традиционная модель.

Перечень форм проведения занятий: в формате НОД (непосредственно образовательной деятельности), прогулки, походы, беседы.

Перечень форм подведения итогов реализации программы: итоговое занятие – туристический поход.

Цели и задачи общеобразовательной программы

Цель: создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей 4-7 лет и их физического развития, формирование навыков здорового образа жизни через организацию и внедрение элементарных форм детского туризма.

В результате реализации программы решаются следующие **задачи:**

- формировать у детей привычки думать и заботиться о своём здоровье;
- совершенствовать движения в естественных природных условиях, обогащать двигательный опыт детей;
- обучать детей первоначальным туристическим навыкам;
- воспитывать в детях нравственные качества: взаимопомощь, коллективизм, доброту, бережное отношение к природе;

- обогатить представление детей о природе родного края.
Главная задача заключается в том, чтобы довести до сознания детей, родителей то, что детский туризм является одним из источников крепкого здоровья.

Принципы и подходы к формированию образовательной программы дополнительного образования детей и взрослых

Фасциации. Развитие у детей интереса к движению и двигательным действиям, делающим учебно-воспитательный процесс более легким и плодотворным и способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, к предмету, с которым им приходится заниматься, к самому воспитателю, к сверстникам, к себе. (От англ. *fascination* — очарование).

Синкретичности. (от греч. *synkretismos* — соединение, объединение) отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия на ребенка.

Творческой направленности. Ребенок самостоятельно создает новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

Планируемый результат

- Обогащение двигательного и социального опыта;
- Повышение адаптивности организма;
- Стойкая мотивация на здоровый образ жизни родителей и детей;
- Удовлетворение и положительный эмоциональный настрой от физических нагрузок и общения с природой родного поселка

Личностные:

Сформирована потребность к ежедневной двигательной активности. Ребенок способен управлять своим поведением, умеет планировать свои действия;

Интеллектуальные:

Осознанно относится к собственному здоровью. Владеет доступными способами укрепления здоровья.

Физические:

Развиты двигательные умения и навыки. Сформирована потребность в двигательной активности. Снизился уровень показателей заболеваемости воспитанников.

Высокий уровень компетентности детей и родителей в вопросах физического и валеологического воспитания.

Содержание программы

Учебный план

Программа «Юные туристы» рассчитана на 108 часов, 3 года обучения, из расчета 1 час в неделю по 20 минут в группах для детей 4-5 лет, 25 минут в группах для детей 5-6 лет, 30 минут в группах для детей 6-7 лет (СанПиН 2.4.3648-20). В середине каждого занятия педагог проводит физкультминутку. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

Направление работы	Количество занятий	Формы контроля
Развивающие занятия физкультурно-оздоровительной направленности (1 год обучения)	36	Туристические походы 1 раз в месяц
Развивающие занятия физкультурно-оздоровительной направленности (2 год обучения)	36	Туристические походы 1 раз в месяц
Развивающие занятия физкультурно-оздоровительной направленности (3 год обучения)	36	Туристические походы 1 раз в месяц
Итого:	108	

Программа состоит из 36 занятий в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Программа реализуется в течении 3 лет.

Содержание учебного плана

Формы, методы, средства реализации образовательной программы дополнительного образования

К туристической деятельности, как одному из форм работы с дошкольниками, прибегают крайне редко: считается, что туризм – это дело средней общеобразовательной школы. Однако я уверена, что детский туризм в оздоровлении детей дошкольного возраста может и должен использоваться в качестве вспомогательного средства в педагогической практике детского сада. Предлагаемая система работы по использованию элементарных форм туризма в оздоровлении детей старшего дошкольного возраста с одной стороны, позволяет удовлетворить потребность детей в активной деятельности в рамках оздоровительной работы детского сада, а с другой – способствует становлению эффективного взаимодействия детского сада с родительской общественностью.

Содержание туристической деятельности по программе строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей и охватывает все основные сферы жизнедеятельности детей дошкольного возраста.

Решение программных задач отражаются в разных формах совместной деятельности взрослых и детей, в самостоятельной деятельности детей (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения). А также через взаимодействие с семьями воспитанников по реализации программы дополнительного образования.

Работа по программе «Юные туристы» осуществляется под руководством инструктора по физической культуре, при тесном взаимодействии всех субъектов образовательного процесса: родителей, групповых воспитателей, психолога, музыкального руководителя, медицинских работников, методической службы детского сада, социальных партнеров.

Форма организации образовательного процесса – групповое занятие. Занятия проводятся 4 раз в месяц, 36 занятий в год. Длительность занятия – 20 минут. Прогулки-походы -60 минут, что соответствует требованиям СанПиН.

Содержание программы ориентировано на детей дошкольного возраста, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей. Наполняемость групп - до 20 человек. Наполняемость выдержана в пределах требований СанПиН и информационного письма Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 19.10.2006 №06-1616 «О методических рекомендациях» «Примерная наполняемость групп».

Этапы реализации программы

1 этап. «Топ, топ – топает малыш!» (средняя группа 4-5 лет)

Структура походов – прогулок на первый учебный год.

Месяц	Общее расстояние (км)	Продолжительность похода
Сентябрь	1, 0	15 – 20 мин.
Октябрь	1, 0	15 – 20 мин.
Ноябрь	1, 0	15 – 20 мин.
Декабрь	1, 0	15 – 20 мин.
Январь	1, 0	15 – 20 мин.
Февраль	1, 0	15 – 20 мин.
Март	1, 0	15 – 20 мин.
Апрель	1,5	20 мин.
Май	1,5	20 мин.

Нагрузки корректируются в зависимости от привыкания детей к ним. Также учитывается состояние здоровья и общее самочувствие детей, погодные условия и другие моменты. Продолжительность маршрута составлена с учетом того, что ранее дети совершали малые экскурсии в пределах территории детского сада и на расстояние за пределы детского учреждения не менее 300 - 500 м.

Месяц Мотивация	Задачи	Игры, упражнения, форма проведения
Сентябрь «За здоровьем в спортивную школу». (2 экскурсии)	Обогатить и расширить двигательный, социальный опыт детей. Закрепить ходьбу и бег в разном темпе по пересеченной местности по одному и парами. Отметить изменения в природе (составить рассказ). Формировать у детей чувство осторожности и основы безопасности. Познакомить детей с	Экскурсия. Прогулка-поход в детскую спортивную школу «Олимп», ледовый корт Игры и с/упражнения: «Найди пару», «Маленькие ножки, большие ноги идут, бегут по дорожке».

	простейшими туристическими знаками и лекарственными растениями. Закрепить у детей навык выкладывание костра «колодец». Воспитывать смелость, выдержку, интерес к занятиям туризмом.	
«Кто они путешественники?»	Пополнить словарный запас, объем знаний.	Занятие – теория. Доступная беседа об истории развития туризма в России, знаменитые русские путешественники и их роль в развитии нашей страны. Виды туризма.
«Нам на месте не сидится»	Предварительная проверка возможностей детей. Формировать интерес к осенней природе. Формировать чувство осторожности и основы безопасности. Дать детям понятия о туризме, о простейшем типе костров. Учить правильно, складывать рюкзак. Воспитывать интерес к занятиям туризмом. Освоить и закрепить основные виды движений; развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, умение выполнять правила в играх.	«Полоса препятствий». Теоретическое занятие по подготовке к прогулке-походу
Октябрь «Лесными тропами» (район первой речки) 2 занятия «Какие маршруты мы выбираем?» (беседа) 2 занятия	Продолжать совершенствовать двигательные навыки в естественных условиях, формировать объемные представления о территории поселка и туристские навыки в игре. Познакомить со своеобразием и спецификой уральского «лица», с историей возникновения поселка, с понятием карта и ее назначением.	«Что положим в рюкзачок», «Отдыхаем мы в пути», «Найди дерево» Беседа – рассказ по домашнему заданию (История возникновения поселка со слов родителей)
Ноябрь «В гости к Старику-Лесовику» (посвящение в туристы) «Один в поле – не воин»	Совершенствовать технику ходьбы в колонне по одному в лесном массиве, парами в черте поселка широким шагом. Обогащать словарный и понятийный запас детей народной мудростью (пословицы и поговорки) о природе, о дружбе. Воспитывать дружелюбие, взаимовыручку. Дать понятие о значении туристской дружбы	Развлечение по сценарию с участием родителей Образовательная деятельность, построенная на элементарных

(беседа) 3 занятия		эстафетах
Декабрь Водоем зимой. (2 занятия)	Формировать навыки следования по заданному маршруту с соблюдением правил дорожного движения. Изучить и применять правила поведения в лесу. Закрепить правила скольжения по ледяным дорожкам.	«Заморожу» - подвижная игра. Катание по ледяной дорожке.
Рефтинское водохранилище - как достопримечательность поселка 2 занятия	Формировать у детей чувство осторожности и основы безопасности. Познакомить детей с компасом и научить обращаться с ним. Воспитывать смелость, выдержку, интерес к занятиям туризмом. Формировать у детей наблюдательность и умение фиксировать подробности маршрута в изобразительной деятельности.	Интегрированное занятие, «Море волнуется» - п.\и
Январь «В лесу родилась елочка»	Формировать и закрепить навык метания предмета вдаль правой и левой рукой, умение слышать педагога и выполнять правила игры, входя в заданный образ. Закрепить ходьбу и бег с высоким подниманием колена, прыжки на двух ногах вверх.	Развлечение «Метелица, вьюга, буран», «Найди дерево», «Чьи следы?»
«Новый год – хорошо, а губить деревья – плохо»	Формировать у детей бережное отношение к природе, к тому месту, где живешь	Беседа. Игра «Кто быстрее украсит елку?»
Февраль «А мы саночки возьмем и на горку все пойдем» (территория ул. Молодежная 30) 4 занятия	Формировать у детей представление о зимних видах спорта, об играх и зимних развлечениях. Познакомить с правилами поведения в зимний период.	Прогулка - поход Катание на ледянках с горки
Март Животные и птицы зимой. (территория спортивной школы, территория базы «Маяк») 2 занятия + 2 теоритических	Формировать у детей представление о животном мире родного края, желании заботиться о «братьях меньших». Побуждать выполнять ходьбу и бег в разных направлениях. Упражнять детей в сохранении равновесия и устойчивого положения туловища.	Поход. Игры: «Кукушка» «Золотые ворота» «Пройди и не упали», «Рассыпался горох»

занятия		
Апрель «В гости к дубу» (территория автовокзала)	Познакомить детей с новой территорией и ее растительной зоной. Закрепить правила перехода проезжей части по пешеходному переходу парами. Формирование общей выносливости.	Экскурсия – беседа – наблюдение Фиксирование подробностей маршрута в зарисовках
«Игры, которые лечат» (игры, направленные на улучшение общего психологического самочувствия) 3 занятия	Снять накопившееся нервное напряжение и зарядить детей очередной порцией жизнерадостности и оптимизма. Развивать ловкость и координации движений. Учить преодолевать чувство расторможенности и тренировать усидчивость. Развить умения регулировать мышечный тонус	«Хомячки», «Шалтай – Болтай». Упражнения для гиперактивных детей.
Май «Вестники весны» 2 занятия	Продолжать знакомить детей с топографическими знаками, определять по компасу стороны горизонта. Воспитывать смелость, выдержку, интерес к занятиям туризмом. Отметить изменения в природе. Закрепить движение «змеяка», бег в колонне по одному по пересеченной местности.	Поход. «Я знаю пять цветов...», «К названному дереву беги», «Совушка, сова»
«На золотом лугу»	Разучить туристскую песню. Дать детям понятие «богатство леса», «экологическая тропа». Закрепить ловлю и подачу мяча разными способами	«Учитель», «мяч по кругу», «Улиточка».
«Сильные, ловкие, смелые»-	Формировать умение самостоятельно выполнять движения по заданию взрослого; развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью. Помочь родителям и детям ощутить радость от встречи друг с другом.	Итоговое развлечение с родителями (на основе круговой тренировки с использованием тренажеров.)

Прогулки-походы состоят из последующих основных, равнозначных, взаимосвязанных между собой частей: дороги до места стоянки, привалов, игр, наблюдений, бесед, короткой дороги в детский сад.

Перед походом проводится планомерная подготовительная работа: составление и разбор маршрута, распределение обязанностей, инструктаж по технике безопасности и правилам поведения, ставятся задачи. Родители участвуют как в подготовке похода, так и

непосредственно в самом походе. Если продолжительность маршрута не велика и не носит развлекательного характера, достаточно 1 – 2 родителей.

2 этап «Край родной на век любимый» (старшая группа 5-6 лет)

Тематикой второго года обучения является – **краеведение** и посвящена она более глубокому изучению родного поселка. Продолжительность маршрута увеличивается. Нагрузки корректируются в зависимости от состояния здоровья детей, их самочувствия на данный момент, погодных условий и некоторых других факторов.

Структура походов – прогулок на второй учебный год

месяц	Общее расстояние (км)	Продолжительность похода
Сентябрь	1, 0	30 мин.
Октябрь	1, 0	30 мин.
ноябрь	1, 0	30 мин.
Декабрь	1, 5	30 мин.
Январь	1, 0	30 мин.
Февраль	1, 0	30 мин.
Март	2, 0	30 мин.
Апрель	2, 0	30 мин.
Май	2, 0	30 мин.

Месяц Мотивация	Задачи	Игры, упражнения, форма проведения
Сентябрь «Свет и тепло - откуда берется оно» 3 занятия Вид станции с разных ракурсов. Район пляжа, Центр молодёжи. «Мы жители поселка энергетиков!»	Обогатить и расширить двигательный, социальный опыт детей. Закрепить ходьбу по одному и парами, перепрыгивание на двух ногах, с продвижением вперед, легкий бег. Обсудить с детьми рациональность расположения рек по отношению к электростанции, рассмотреть вид ее, кол-во труб и т.д. (составить рассказ). Закрепить навыки ходьбы в колонне по одному, парами, в тройках. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамье приставным шагом, точность в приземлении на полусогнутые ноги при прыгивании со скамьи. Формировать гармоничное отношение родитель-ребенок-педагог. Развивать любознательность, уверенность.	Поход «Запасы белочки», «Задавака» Развлечение с родителями. Полоса препятствий. Викторина «Мы знаем свой поселок». Подвижные игры по желанию.
Октябрь «Откуда берутся реки?» (район первой речки)	Продолжать совершенствовать двигательные навыки в естественных условиях, формировать объемные представления о территории поселка и	Поход. «Метаем вдаль», «Лягушачий чемпионат».

«Какие маршруты мы выбираем?» 3 занятия	туристские навыки в игре. Закрепить у детей навык работать с простейшими схемами, планами, отражающими реальное пространство (назначение карты, виды карт: общегеографическая, топографическая, простейшие топографические знаки, нахождение на карте, условные запрещающие и разрешающие знаки). Составить схему – маршрут до водоема Рефтинское водохранилище – детский сад.	Занятие
Ноябрь «Провожаем осень» 3 занятия «Повторение – мать учения». (теоритическое занятие)	Совершенствовать технику ходьбы в колонне по одному и парами с соблюдением правил дорожного движения. Дать понятие «лицо малой родины», «жизненное пространство», вспомнить и обозначить важные этапы похода.	Обзорная экскурсия по улицам поселка. Беседа – дискуссия , «Назови улицы», «Громко-тихо», «Где живут светофоры?»
Декабрь «Зимний сад» («Зимний сад – библиотека») «Все что вижу, я запомню, нарисую, расскажу» 2 занятия	Познакомить детей с достопримечательностью поселка «зимним садом», библиотекой. Продолжать развивать «образы здоровья» посредством эмоционального воздействия (красота зимнего сада, интеллектуальные ресурсы библиотеки). Формировать у детей умение излагать свои эмоции в зарисовках, рассказах и т.д.	Экскурсия Фото – коллаж (оформление газеты)
Январь «В гости к Зимушке-Зиме». «Зимние забавы»	Работать над формированием психоэмоционального комфорта между всеми участниками. Закрепить движение парами, тройками. Совершенствовать физические качества детей, повысить двигательную активность, закрепить основные виды движений в подвижных играх	Развлечение с использованием презентации «Зимние олимпийские виды спорта» на интерактивной доске «Кто быстрее на санках?», «Лучший снайпер», «Хвост дракона».
Февраль. «Лыжи – это здорово!» Территория	Формировать у детей представление о зимних видах спорта, об играх и зимних развлечениях. Познакомить с правилами поведения в зимний период. Освоить подъем «лесенкой»	Прогулка-поход Катание на лыжах

спортивной школы» 3 занятия		
Март «Где живут другие малыши?» 4 занятия	Формировать у детей представление о расположении других детских садов на территории поселка. Ориентировка в пространстве.	Экскурсия Фиксирование подробностей маршрута в зарисовках
Апрель. «Где живут другие малыши?» 4 занятия	Формировать у детей представление о расположении других детских садов на территории поселка. Формировать у детей чувство осторожности и основы безопасности. Познакомить детей с правилами оказания первой помощи при порезе, укусе насекомых. Закрепить у детей умение пользоваться компасом. Воспитывать интерес к занятиям туризмом.	Экскурсия Фиксирование подробностей маршрута в зарисовках
Май «Моя Родина там, где я живу!» «Поиграй – ка мой любимый, стадион» 3 занятия	Закрепить полученные знания, навыки и умения, поделиться полученным опытом с родителями и наоборот Обобщить полученные знания в спортивных играх и эстафетах. Воспитывать товарищество и спортивный характер. Формировать мышечно-двигательные навыки, правильную осанку.	Викторина - поход с родителями Эстафеты и спортивные игры на спортивной площадке.

**3 этап. Вместе весело шагать по просторам
(подготовительная группа 6-7 лет)**

Месяц Мотивация	Задачи	Игры, упражнения, форма проведения
Сентябрь «Здравствуй осень» «Школа Мишки-Топтыжки» 2 занятия «Что я знаю о себе и о сохранении своего здоровья».	Обогатить и расширить двигательный, социальный опыт детей. Закрепить ходьбу по одному и парами, увеличивая расстояние маршрута. Воспитывать бережное отношение ко всему живому. Воспитывать любознательность и умения отмечать разные изменения. Закрепить, ранее изученные виды ходьбы по пересеченной местности. Закрепить элементы волейбола в игре в естественных условиях. Продолжать формировать представление детей о строении человеческого тела (голова, шея, плечи, руки, туловище, ноги); об назначении мышц, костей, суставов и способах их укрепления. Закрепить способы выполнения ходьбы	Поход. (Маршрут по выбору детей и родителей) «Самый красивый осенний букет», «Кузнечики», «Цепи кованные», «Ремешок». Поход. Район пляжа. «Мяч через сетку» Урок здоровья

	по гимнастической скамье с мешочками на голове; ходьба на четвереньках по тоннелю высотой 50 см; прыжков из обруча в обруч; скольжение на спине по полу, подтягиваясь руками по канату. Научить измерять рост, размер ноги.	
Октябрь «Лесными тропами?» (район первой речки) «Юный турист». «Готовь лыжи летом!» 2 занятия	Продолжать совершенствовать двигательные навыки в естественных условиях, готовясь к соревнованиям «Юный турист» Закрепить полученные знания и опыт в соревновательной форме. Продолжать формировать гармоничные отношения ребенок – родитель – педагог. Знакомство с лыжами и лыжными ботинками	<u>Поход.</u> «Прыжки через препятствия», «Пройди по мостику», «Попади в цель», «Кто вперед?» Соревнование с родителями Подготовительное занятие
Ноябрь «Рефтинский» (теория 2 занятия) «Готовь лыжи летом!» (2з.)	Обогатить опыт детей знаниями о происхождении и истории нашего поселка. Продолжать работу по освоению лыж (виды лыжного скольжения, повороты в спортивном зале)	Занятие с использованием проектора или смарт доски. Разбор домашнего задания. Детско-родительские проекты «Я здесь родился и живу!»
Декабрь «Водоем зимой». «Деревянные два коня, с горки быстро мчат меня» 3 занятия	Формировать у детей навык движения по карте-схеме. Формировать навыки ходьбы на лыжах разными способами в естественной среде. Уметь следить за дыханием при ходьбе на лыжах.	<u>Поход.</u> «Зима», «Мороз-красный нос», «След-в-след». «У кого меньше шагов?»,
Январь «Зимние забавы». 2 занятия	Познакомить детей с зимними видами активного отдыха (лыжи, ледянки, санки)	Катание с горки. Катание на лыжах. Саночные соревнования.
Февраль «Лыжи – это здорово!» (территория спортивной школы) 4 занятия	Формировать у детей представление о зимних видах спорта, об играх и зимних развлечениях. Познакомить с правилами поведения в зимний период. Освоить подъем «лесенкой»	Катание на лыжах.
Март «Люди с рюкзаками – кто мы такие?»	Познакомить детей с другими «юными туристами». Обмен опытом (как сделать шалаш, развести и потушить костер и	Беседа-рассказ.

Круговая тренировка «Полоса препятствий» Круговая тренировка на тренажерах 2 занятия	др.) Формировать умение самостоятельно выполнять движения по заданию взрослого; развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.	Занятие.
Апрель «Как отдыхают в пути» «Необычные мячи в гости к нам пришли». Занятие на фитболах 2 занятия	Учить детей применять полученные знания на практике. Продолжать укреплять здоровье детей, формировать правильную осанку, двигательные умения и навыки, развивать тактильную и мелкую моторику рук, координацию ножных мышц, воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения на фитболах.	Поход. «Карта-схема», «как выбрать место привала?», «Разведем костер», «Аптечка в походе» Занятие «Самолеты»
Хореографическая постановка «Барыня»	Освоить несложные танцевальные движения в соответствии с музыкой и выразительно их выполнять.	Занятие
Май Хореографическая постановка «Барыня» 2 занятия «За березовым соком» «Вместе весело шагать по просторам»	Освоить несложные танцевальные движения в соответствии с музыкой и выразительно их выполнять. Учить детей различать породы деревьев. Формировать экологическое воспитание детей, используя правила поведения в весеннем лесу. Обучать детей бережному отношению к природе. Поход. Итоговое мероприятие с родителями	Занятие Поход. «Лечим раненное дерево».

Организационно-педагогические условия реализации программы
Календарный учебный график
на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	36
3.	Количество часов в неделю	1
4.	Количество часов	36
5.	Недель в 1 полугодии	17
6.	Недель во 2 полугодии	19
7.	Начало занятий	1 сентября 2026 года
8.	Каникулы	Не предусмотрены
9.	Праздничные дни	4 ноября 2026 г., 31 декабря 2026 г., 1-10 января 2027 г., 22-23 февраля 2027 г., 8 марта 2027 г., с 3 мая 2027 г., 10 мая 2027 года.
10.	Окончание учебного года	31 мая 2027 года

Реализация программы возможна при соблюдении следующих условий:

Организационные:

- создание системы взаимодействия всех субъектов физкультурно-оздоровительной и профилактической деятельности (дети, воспитатели, инструктор по физической культуре, родители и медицинские работники);
- организация познавательно-двигательной деятельности с использованием средств туризма в работе с дошкольниками.

Физкультурно-оздоровительные:

- наличие комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей и их физического развития;
- организация мониторинга состояния здоровья и физического развития дошкольников;

Психолого-педагогические:

- организация туристических мероприятий;
- обогащение знаний по краеведению;
- экологическое воспитание дошкольников;
- пропаганда здорового образа жизни среди детей, родителей;
- организация педагогического просвещения родителей;
- активное вовлечение родителей в туристические мероприятия
- природное и социальное окружение (прилегающие парки, лесные массивы, прибрежная зона, социальные объекты).

Материально-технические:

- насыщенная пространственная предметно-развивающая оздоровительная и образовательная среда для обеспечения физических потребностей и эмоционального благополучия каждого ребенка.
- личное и групповое туристское снаряжение. (Рюкзак, коврик, компас, карта местности, веревка, термос, кружка).

Учебно-методическое обеспечение

1. Алиева Т. И., Арнаутова Е. П., Протасова Е. Ю. Безопасность на улице: Программно-методическое пособие.- М: Карапуз, 1999.

2. Арнаутова Е. П. Педагог и семья. - М.: Карапуз 2001.
3. Алямовская В.Г. Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011.
4. Бочарова Н. И. Туристические прогулки в детском саду, - Москва, 2004.
5. Зайцев Г. Уроки Айболита. - Санкт - Петербург, 1999.
6. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика - Синтез, 2000.
7. Поломис К. Дети на отдыхе. - Москва, 1995.
8. Рыжова Н. А. Экологическое воспитание в детском саду. - М.: Карапуз, 2001.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Инвентарь	Количество инвентаря
1	Мешочки «здоровья»	По кол-ву детей
2	Самошивные куклы	По кол-ву детей
3	Медболы	По кол-ву детей
4	Мячи большие, средние, малые	По кол-ву детей
5	Палки плоские гимнастические	По кол-ву детей
6	Рюкзаки детские	По кол-ву детей
7	Коврики полуризановые	По кол-ву детей
8	Кубики пластмассовые	150-200 шт.
9	Массажные дорожки	6-8 шт.
10	Дидактические пособия по валеологии	По кол-ву детей
11	Тренажеры	По наличию
12	Термос	1-2

Формы контроля и оценочные материалы

Контроль и оценка материалов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные туристы» осуществляется в форме итоговых мероприятий – туристических походов.

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N2 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N2 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от

- 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации» от 9 ноября 2018 г. № 196;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально- психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Литература, использованная при составлении программы

1. Алиева Т. И., Арнаутова Е. П., Протасова Е. Ю. Безопасность на улице: Программно-методическое пособие. - М: Карапуз, 1999.
2. Арнаутова Е. П. Педагог и семья. - М.: Карапуз 2001.
3. Алямовская В.Г. Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении: инновационный аспект. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2011.
4. Бочарова Н. И. Туристические прогулки в детском саду, - Москва, 2004.
5. Департамент образования пермской области: Здравейка в гостях у малышей - Пермь 2005.
6. Зайцев Г. Уроки Айболита. - Санкт - Петербург, 1999.
7. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра. - Санкт - Петербург, 1994.
8. Крапивник В., Усвицкий Будь сильным здоровым. - Москва, 1991.
9. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. Методическое пособие. – М.: «Аркти», 2004.
10. Нагдалян Н. Воспитание успешной личности через туристско-краеведческую деятельность. Материалы педагогической конференции специалистов Дворца молодежи. – Екатеринбург 2006.
11. Областная краеведческая программа «Каменный пояс». Министерство общего и профессионального образования свердловской области, объединение «Дворец молодежи». – Екатеринбург, 2001.

12. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика - Синтез, 2000.
13. Поломис К. Дети на отдыхе. - Москва, 1995.
14. Рыжова Н. А. Экологическое воспитание в детском саду. - М.: Карапуз, 2001.
15. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. - Москва, 1986.