Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 СЕРПАНТИН»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ
_____ Н. В. Новикова
приказ от 17.01.2023 года № 05 од

Парциальная программа
по формированию навыков безопасного поведения
в окружающем мире с применением технологии детского туризма
«ПРИВИВКА БЕЗОПАСНОСТИ»

автор:

Новиков Андрей Альбертович,

инструктор по ФК

«МДОУ Детский сад №5 СЕРПАНТИН»

г. Ростов,
2023 год

1. Пояснительная записка

Современные тенденции жизни общества вызывают необходимость обеспечения безопасной жизнедеятельности детей. Большую роль в решении этой проблемы играет организация работы по формированию представлений о правилах безопасного поведения у дошкольников в детском саду.

Дошкольный возраст – важнейший период, когда формируется личность и закладываются прочные основы опыта жизнедеятельности и здорового образа жизни. Задача педагогов и родителей состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой опасными жизненными ситуациями. Знакомить детей с основами безопасности жизнедеятельности необходимо с самого раннего возраста, так как знания, полученные в детстве, наиболее прочные. Правила, усвоенные ребёнком, впоследствии становятся нормой поведения, а их соблюдение – потребностью человека. Опыт работы показывает, что помочь себе в трудной ситуации может лишь тот, кто получит необходимые знания о существующих опасностях, научится их своевременно распознавать, обходить стороной, сдерживать и уменьшать. В связи с этим одним особенно актуальным становится поиск новых подходов к моделированию системы по формированию представлений о правилах безопасного поведения у дошкольников в детском саду.

Парциальная программа по формированию навыков безопасного поведения в окружающем мире с применением технологии туризма «Прививка безопасности» (далее Программа) сориентирована на то, чтобы дать детям необходимые знания об общепринятых человеком нормах поведения, сформировать основы экологической культуры, помочь дошкольникам овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в транспорте, в лесу, у водоемов. Программа имеет социально-личностное направление и определяет качественное повышение физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста посредством применения технологии детского туризма.

Программа составлена на основе парциальных программ: «Безопасность» Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стёркина и «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» Л. Л. Тимофеева.

2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у дошкольников основ культуры безопасности, определяющих возможность полноценного развития различных форм личностной активности детей, их самостоятельности, способности самостоятельно и безопасно действовать в окружающем мире, через применение технологии детского туризма.

Задачи реализации программы:

1. обеспечение овладения ребенком основными культурными способами безопасного осуществления различных видов деятельности, формирование умений, навыков, компетенций, необходимых для определения тактики безопасного поведения в различных ситуациях, развитие способности выбирать себе род занятий с учетом соблюдения норм безопасного поведения;

2. формирование представлений о своем статусе, правах и обязанностях, семейных взаимоотношениях, некоторых источниках опасности, видах опасных ситуаций, причинах их возникновения в быту, социуме, природе, современной информационной среде;
3. развитие мотивации к безопасной деятельности, способности осуществлять саморегуляцию, оценивать свою деятельность с точки зрения ее безопасности для себя и окружающих, соответствия требованиям со стороны взрослых, первичным ценностным представлениям, элементарным общепринятым нормам;
4. развитие воображения, прогностических способностей, формирование умения предвидеть возникновение потенциально опасных ситуаций, их возможные последствия, различать игровую (виртуальную) и реальную ситуации;
5. развитие коммуникативных способностей, помощь в овладении конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми, навыками выбора тактики и стиля общения в зависимости от ситуации;
6. формирование умения применять освоенные знания и способы деятельности для решения новых задач (проблем), преобразовывать способы решения задач (проблем) в соответствии с особенностями ситуации (выявлять источник опасности, определять категорию опасной ситуации, выбирать программу действий на основе освоенных ранее моделей поведения);
7. формирование основных физических качеств, двигательных умений, определяющих возможность выхода из опасных ситуаций;
8. формирование базовых туристических навыков;
9. формирование начала психологической готовности к осуществлению безопасной жизнедеятельности.

В ходе реализации Программы используются различные формы образовательной деятельности:

- квест-игры, веселые старты;
- мини-экскурсии, целевые прогулки;
- наблюдения за движением автотранспорта, поведением пешеходов;
- рассказы педагога на тему безопасности жизнедеятельности;
- анализ различных ситуаций;
- чтение и обсуждение художественных произведений;
- просмотр видео-роликом и обучающих мультфильмов;
- рассматривание иллюстраций;
- беседы с детьми на темы безопасного поведения.

Назначение программы «Прививка безопасности» заключается в том, что у дошкольников 4-7 лет посредством овладения простейшими туристическими навыками, улучшиться здоровье, сформируется осознанное отношение к своему здоровью, повыситься двигательная активность, а в дальнейшем разовьется потребность в здоровом образе жизни: отказ от вредных привычек, наносящих своему здоровью и здоровью окружающих, сознательного участия в охране окружающей среды. Программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста, срок реализации программы 3 года.

3. Концепция программы «Прививка безопасности»

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

Изучение современной литературы, практического опыта коллег, анализ существующих форм, методов и условий реализации оздоровительной работы в МДОУ помогли найти новые решения и новые возможности в этом направлении через применение технологии детского туризма. Так как организация детского туризма с дошкольниками является одним из условий для формирования двигательных навыков, основ безопасного поведения в окружающем мире и привычки к здоровому образу жизни.

Дошкольный туризм имеет много преимуществ:

- ✓ во-первых, туризм, как средство физического воспитания, позволяет развивать основные физические качества ребенка, выносливость, а так же решить ряд проблем психологического здоровья дошкольников;
- ✓ во-вторых, туризму присущи широкий спектр коммуникативных функций;
- ✓ в-третьих, средства туризма обладают большим познавательным потенциалом и могут способствовать более эффективному развитию познавательных способностей детей;
- ✓ в-четвертых, при применении технологии детского туризма, в практической деятельности проще запоминаются и усваиваются нормы безопасного поведения в окружающем мире.

Дошкольный туризм характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребенку при отсутствии у него серьезных патологий.

К туристической деятельности, как форме работы с дошкольниками, прибегают крайне редко, однако, детский туризм в оздоровлении детей дошкольного возраста может и должен использоваться в качестве вспомогательного средства в педагогической практике ДОУ.

Программа с одной стороны, позволяет удовлетворить потребность детей в активной деятельности в рамках оздоровительной работы детского сада, а с другой – способствует становлению эффективного взаимодействия ДОУ с родительской общественностью.

Содержание 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.

Работа по Программе осуществляется под руководством инструктора по физической культуре, при тесном взаимодействии всех субъектов образовательного процесса: родителей, групповых воспитателей, психолога, музыкального руководителя, социальных партнеров.

4. Предполагаемые результаты

- дети владеют основными культурными способами безопасного осуществления различных видов деятельности, у них сформированы компетенции безопасного поведения в различных ситуациях, развита способности выбирать себе род занятий с учетом соблюдения норм безопасного поведения;
- у детей сформированы представления о своем статусе, правах и обязанностях, семейных взаимоотношениях, некоторых источниках опасности, видах опасных ситуаций, причинах их возникновения в быту, социуме, природе, современной информационной среде;
- у дошкольников развита мотивации к безопасной деятельности, способность оценивать свою деятельность с точки зрения ее безопасности для себя и окружающих;
- сформированы умения предвидеть возникновение потенциально опасных ситуаций, их возможные последствия, различать игровую (виртуальную) и реальную ситуации;
- развиты коммуникативных способностей;
- сформированы умения применять освоенные знания и способы деятельности для решения новых задач в соответствии с особенностями ситуации (выявлять источник опасности, определять категорию опасной ситуации, выбирать программу действий на основе освоенных ранее моделей поведения);
- сформированы основных физические качества и двигательные умения, которые определяют возможность выхода из опасных ситуаций;
- развиты базовые туристические навыки.

5. Принципы реализации программы «Прививка безопасности»

Принцип научности и доступности – все предложенные мероприятия, направлены на укрепление психофизического здоровья, являются научно обоснованными и практически апробированными; основывается на игровом методе.

Принцип системности и последовательности - основным условием для соблюдения рациональной последовательности являются задания постепенно нарастающей трудности: от простого к сложному.

Принцип наглядности - при согласованной работе нескольких анализаторов (зрительного, слухового, двигательного и др.) дети и родители точнее воспринимают материал.

Принцип интеграции – адаптированность программы в разные виды детской деятельности.

Принцип дифференциации - учёт возрастных особенностей развития детей; адаптированность материала к сезонным условиям.

Принцип создания благоприятной среды для усвоения первых туристических навыков, норм и правил здорового образа жизни каждого ребёнка, для развития двигательной активности.

Принцип единства с семьей предусматривает соблюдение единых требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, двигательной активности, развития двигательных и культурно-гигиенических навыков.

6. Условия реализации программы «Прививка безопасности»

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);
- 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 безопасному поведению в окружающем мире;

- экологическое воспитание дошкольников;
- пропаганда здорового образа жизни среди детей, родителей;
- организация педагогического просвещения родителей;
- активное вовлечение родителей в мероприятия ДОУ;
- природное и социальное окружение.

Материально-технические:

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

Предметно-развивающая среда спортзала	**Предметно-развивающая среда спортивной площадки**
1. Спортивное оборудование для развития основных видов движений: ▪ Батут. ▪ Гимнастические скамейки. ▪ Наклонные доски с петлями ▪ Баскетбольные щиты и корзины. ▪ Лесенка-стремянка ▪ Гимнастическая лестница «Шведская стенка». ▪ Щиты для метания. ▪ Дуги. Тоннели. ▪ Стойки для прыжков. ▪ Набивные мячи. ▪ Мешочки для метания. 2. Детские тренажеры: ▪ Беговая дорожка. ▪ Шагомер. ▪ Велосипеды. ▪ Диск. 3. Физкультурный инвентарь для общеразвивающих упражнений: ▪ Кегли, кубики. ▪ Гимнастические палки, обручи. ▪ Флажки, платочки,	1. Наличие места на спортивной площадке для подвижных игр: футбольное поле, игровая площадка. 2. Перечень оборудования для спортивных игр: футбольные ворота 2, баскетбольный щит 2, волейбольная сетка 1, мячи, городки, клюшки, гимнастические палки, бадминтон, велосипедная и роликовая дорожки. 3. Наличие зоны с гимнастическим оборудованием и спортивными снарядами для развития основных видов движений: 3.1 Перечень оборудования для лазания: лестница-стремянка (стационарная), полоса препятствий, тоннель. 3.2 Перечень оборудования для висов, подтягивания: турник стационарный, рукоход, наклонная доска с перекладиной, наклонная лестница 1 (переносная). 3.3 Перечень оборудования для прыжков: колеса, цветная дорожка для прыжков в длину с места, яма для прыжков в длину с разбега, дорожка для перепрыгивания, перекладины, «классики», выносной материал (длинная и обычная скакалки).

погремушки. ▪ Гантели, мячи, скакалки. 4. Физкультурный инвентарь для спортивных игр: ▪ Велосипеды. ▪ Городки. Кольцебросс. ▪ Баскетбольные, футбольные мячи. ▪ Клюшки и шайбы. ▪ Набор для бадминтона и тенниса. 5. Инвентарь для профилактики плоскостопия и коррекции осанки: ▪ Мягкие модули. Сухой бассейн. ▪ Резиновый коврик. ▪ Беговая дорожка. ▪ Ребристые доски. ▪ Мячи-хоппы. 6. Магнитофон. 7. CD и аудио материал. 8. Наглядно-демонстрационные плакаты, схемы. 9. Стеллажи для хранения оборудования и инвентаря.	3.4 Перечень оборудования для равновесия: колеса, «паутинка», бревно с наклонной доской, дорожка здоровья, лесенка для ходьбы с сохранением равновесия, велосипеды. 3.5 Перечень оборудования для бега: беговая дорожка (10м, 30м,), выносные стойки для бега между предметами. 3.6 Перечень оборудования для метания: щит для метания в горизонтальную и вертикальную цели, выносные щиты для метания в вертикальную цель, кольцебросы, дорожка для метания на дальность.

7. Формы организации двигательной деятельности

Совместная деятельность взрослого и детей		**Самостоятельная деятельность детей**	**Взаимодействие с родителями / социальными партнёрами**
НОД	**ОД в режимных моментах**		
НОД различного типа: тренировочные тематические;	Ритмопластика. Подвижные игры. Игровые	Самост. двигательная активность на прогулке, в зале,	Традиционные формы: индивидуальные беседы, консультации;

сюжетно-игровые; игровые с элементами логоритмики, упражнениями, пальчиковой гимнастики данстерапии ритмопластики психогимнастики релаксации интегрированные	упражнения. Игры на воздухе.	в группе. Свободный выбор подвижных игр, упражнений, физкультурного инвентаря. Двигательно-творческие игры	создание наглядно-педагогической пропаганды для родителей (стенды, информационные листы, буклеты) <u>Нетрадиционные формы:</u> Практикумы для родителей Физкультурные досуги Спортивные соревнования Дошкольный туризм Детско-родительские проекты

8. Содержание и структура программы «Прививка безопасности»

Содержание Программы направлено на достижение основной цели, предполагая тематическое погружение на 1 час в неделю, и включает в себя четыре сезонных проекта:

1. «Вперед, в поход!» - **осень** (организация и поведение занятий по ознакомлению с навыками безопасности в походе).
2. «В здоровом теле, здоровый дух!» - **зима** (развитие физических и интеллектуальных способностей детей, обучение спортивному ориентированию на местности).
3. «Экология и здоровье» - **весна** (формирование основ экологического сознания дошкольников, укрепление психического здоровья через общение с природой).
4. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» - **лето** (формирование основ закаливания организма, осознанного отношения к своему здоровью).

Программа состоит из трех блоков:

1. Блок I. «Через движение познаю природу».
2. Блок II. «Здоровая семья – здоровый дошкольник».
3. Блок III. Мониторинг эффективности реализации программы.

Содержание I и II блока отражается в каждой тематике сезонных проектов.

9. Содержание Блока I. «Через движение познаю природу»

Основу блока I «Через движения познаю природу» составляет рациональное сочетание двигательной (прежде всего), игровой, познавательной деятельности.

В зависимости от возраста и уровня развития детей сообщаются элементарные сведения о природе родного края, о туризме, формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни, уточнение, дополнение, систематизирование, дифференцирование, обобщение знаний, умений, навыков.

Особенности блока.

Содержание I блока направленно на формирование у детей навыков здорового образа жизни средствами организации детского туризма, включает теоретическую, практическую подготовку дошкольников.

Задачи:

1. совершенствование у дошкольников движения в естественных природных условиях, обогащение двигательного опыта;
2. формирование у детей привычки думать и заботиться о своем здоровье;
3. обогащение представлений детей о природе родного края;
4. воспитание в детях нравственные качества;
5. обучение детей первоначальным туристическим навыкам***:***

Освоение начальных туристических навыков у дошкольников

Туризм и туристы

Беседы на тему:

- Кто такие туристы?
- Туризм и его разновидности (пеший, горный, водный, вело-, мото-, авто- и т.д.).
- Правила поведения на привале.
- Правила поведения туристов в природных условиях.
- Правила поведения на прогулке.
- Основные правила дорожного движения, движение туристской группы.

Туристское снаряжение

Беседы на тему:

- Знакомство с туристским снаряжением.
- Личное снаряжение туриста.
- Групповое снаряжение туриста.
- Специальное снаряжение туриста.
- Рассматривание предметов туристского снаряжения

Знакомство с топографическими знаками

Беседы на тему:

- Первоначальное понятие о топографических знаках. Их значение.
- Знакомство с туристскими знаками.
- Различие топознаков на рисунке и плане.

Учимся ориентироваться

Беседа на тему:

«Моя семья»

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

«Наш детский сад» (мини-исследование)

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

«Наш микрорайон» (мини-исследование)

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

Ориентирование на листе бумаги

- Дидактическая игра «Найди место игрушке»

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

Ориентирование в групповой комнате

- 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.

Ориентирование на территории детского сада

Цель: научить детей обследовать участок своей группы и наносить расположение оборудования на план.

- Прогулка-поход по территории детского сада
- Обследование участков всех групп

Что такое горизонт?

Цели:

1. познакомить детей с понятием горизонта;
2. учить определять стороны горизонта по солнцу;
3. учить определять стороны горизонта по местным признакам.

Беседа на тему: «По каким признакам можно определить стороны горизонта?»
Беседы по ознакомлению детей с горизонтом, рассматривание линии горизонта.
Рассматривание картин и иллюстраций с изображением линии горизонта

Знакомство с компасом

Цели:

1. познакомить детей с компасом;
2. учить определять стороны горизонта по компасу;
3. учить определять направление ветра по компасу, по солнцу.

Темы бесед:

- «Что такое компас?».
- «Для чего предназначен компас?».
- «Как работают с компасом?».
- Чтение художественной литературы об использовании компаса.

Туристские прогулки

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

В данном блоке определена система взаимосвязанных сюжетно-физкультурных занятий с туристическими блоками, объединённых одной сюжетной линией, проводимых на протяжении всего учебного года.

Содержание туристических прогулок и сюжетно-физкультурных занятий направлено на физическую подготовку средствами туризма и адаптировано к возрасту дошкольника.

К средствам туризма относятся специальные двигательные задания по ориентировке на местности, туристические упражнения по развитию выносливости. Особую группу средств, для физической и технической подготовки детей составляют упражнения по овладению техникой движений в пешеходных прогулках, упражнения по рациональному преодолению естественных препятствий, а так же предметы личного и группового снаряжения.

Данная деятельность проводится 1 раз в неделю в рамках совместной деятельности взрослого и детей, и является частью комплексно-тематического планирования вариативной части ООП МДОУ. Продолжительность занятия определяется СанПин.

Итоговые мероприятия каждого сезона проводятся 1 раз в квартал во время вечерней прогулки, продолжительностью 45 - 50 минут в зависимости от погодных условий.

Содержание парциальной образовательной программы «Прививка безопасности»

Возраст	Содержание	Задачи	Взаимодействие с родителями Практический результат
Осень «Вперед, в поход!»			
4 – 5 лет	**«Кто сказал, что осень грустная пора»**	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.	Памятки «Осторожно, дорога!», «Минутки безопасности» Помочь родителям увидеть актуальность, необходимость и возможность проведения профилактической работы с детьми по профилактике дорожно-транспортного травматизма. Совместное мероприятие – квест-игра «Вместе в поход»
6 - 7 лет	**«Ребята – туристята»**	Формировать у детей чувство осторожности и основы безопасности. Совершенствовать у дошкольников ловкость, выносливость. Закрепить у детей навык укладывания костра в колодец, азы экологических знаний в ходе соревнований осенних признаков. Прививать любовь к родному краю. Воспитывать смелость, выдержку, интерес к занятию туризмом.	
Зима «В здоровом теле, здоровый дух!»			
4 - 5	**«Мы туристы»**	Формировать у детей чувство осторожности и основы	Буклеты «Игры на кухне и

лет		безопасности. Познакомить детей с компасом и научить обращаться с ним. Воспитывать смелость, выдержку, интерес к занятиям туризмом.	во дворе» - рекомендации по организации досуга в домашних условиях Совместное мероприятие – «В здоровом теле – здоровый дух»
6 - 7 лет	**Исследователи**	Формировать у детей чувство осторожности и основы безопасности. Совершенствовать у дошкольников ловкость и выносливость. Закрепить у детей навык выкладывания «таежного» костра. Продолжать знакомить детей с топографическими знаками, определять по компасу стороны горизонта. Воспитывать смелость, выдержку, интерес к занятиям туризмом.	
Весна «Экология и здоровье»			
4 - 5 лет	**За здоровьем к природе**	Формировать у детей чувство осторожности и основы безопасности. Познакомить детей с простейшими туристическими знаками и лекарственными растениями. Закрепить у детей навык выкладывание костра «колодец». Воспитывать смелость, выдержку, интерес к занятиям туризмом.	Родительский практикум «Экология родного края»
6 - 7 лет	**В гостях у Робинзона**	Формировать у детей чувство осторожности и основы безопасности. Познакомить детей с правилами личной гигиены и предотвращением возможностей опасности в лесу. 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). Совершенствовать у дошкольников ловкость, выносливость. Воспитывать смелость, выдержку, интерес к занятиям туризмом.	
Лето «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»			
4 - 5 лет	**«Ребята – туристята опять идут в поход»**	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.	Памятки «Осторожно-солнце» - рекомендации для родителей о значении головных уборов летом Совместный день здоровья в рамках празднования Дня семьи.
6 - 7 лет	**«Ребята – туристята шагают с рюкзаком»**	Формировать у детей чувство осторожности и основы безопасности. Совершенствовать двигательные умения и навыки, осознанное самостоятельное пользование определенным объемом экологических знаний и умений (в лесу) при выполнении трудных двигательных заданий во время туристических прогулок. Закрепить знания детей пользования простейшими топографическими знаками и картами. Совершенствовать у дошкольников ловкость, выносливость, воспитывать смелость, выдержку.	

10. Содержание Блока II. «Здоровая семья – здоровый дошкольник»

Основой блока II «Здоровая семья – здоровый дошкольник» является построение единой системы взаимодействия ДОУ и семьи по формированию у дошкольников первоначальных навыков здорового образа жизни, через вовлечение родителей в мероприятия с туристической направленностью.

Задачи:

1. Повышение педагогической компетенции родителей по формированию у дошкольников представления о себе и о здоровом образе жизни посредством организации туристических прогулок.
2. Пропаганда здорового образа жизни на личном примере.

Совместная деятельность педагогов с семьей строится по следующим основным направлениям, определяющие содержание, организацию и методику сотрудничества:

- единство в достижении цели воспитания здорового ребенка;
- повышение родительской компетентности в организации с дошкольниками туристических прогулок;
- обучение родителей конкретными методами и приемами, направленными на формирование у дошкольников первых туристических навыков;
- ознакомление родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении, обучение методам оздоровления в природных условиях.

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного образовательного учреждения с семьей

1. Анкетирование родителей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни и организации безопасности ребенка.
2. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.
3. Ознакомление родителей с содержанием данной Программы в ДОУ.
4. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);
5. Ознакомление родителей с профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ;
6. Создание буклетов и консультаций для родителей и т. п.
7. Проведение итоговых мероприятий для родителей по результатам реализации Программы

11. Содержание Блока III. Мониторинг эффективности реализации программы

Основой III блока является система педагогического обследования.

Педагогическое обследование проводится с целью отслеживания эффективности реализации программы «Прививка безопасности».

Проводимый мониторинг – это выявление знаний, простейших туристических умений и навыков, двигательных способностей детей и потребности к здоровому образу жизни.

Выделяются следующие области педагогического обследования:

- Физическая подготовленность старших дошкольников.
- Основы туристической подготовки дошкольников.
- Основы безопасности жизнедеятельности.
- Участие родителей и детей в мероприятиях по воспитанию здорового ребёнка.

Основными методами педагогического обследования является наблюдение, беседа, выполнение тестовых заданий, анкетирование.

Результаты педагогического обследования представляются в виде трёхуровневой шкалы: низкий, средний, высокий.

Низкий уровень – представляет собой тот факт, когда ребёнок не всегда справляется с заданием самостоятельно, даже с небольшой помощью взрослого.

Средний уровень – выполняет задание с небольшой помощью взрослого.

Высокий уровень – ребёнок самостоятельно выполняет предложенное задание.

Мониторинг эффективности реализации Программы проводится 2 раза в год: на начало учебного года с целью выявления уровня знаний детей, простейших туристических умений и навыков, на конец учебного года, с целью сравнения полученного и желаемого результатов.

Система мониторинга педагогического обследования результатов освоения программных требований по физической культуре**.**

Система оценки результатов освоения программы

Критерии	Метод/методика
1.Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). 2.Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). 3.Формирование у	Тестовые упражнения, наблюдения. ***Методические пособия:*** 1. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста // Сост. Н. А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н.Н. Бойнович – СПб./1995 2. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов

воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	дошкольных учреждений. – М., 2000 3. Система экспертной оценки физического развития и физической подготовленности детей, учащихся, молодежи «Физкультурный паспорт», версия 2.39 для Windows, авторские права: Центр ОМО ФВ ДОМ, 2007.

Показатели подготовленности детей 5 -7 лет к туристической прогулке

Показатели развития	Уровни		
	Низкий уровень	**Средний уровень**	**Высокий уровень**
Физическая подготовленность старших дошкольников *(приложение 1)*			
Овладение дошкольником разнообразными видами ходьбы и применение их в зависимости от условий	С помощью взрослого ребёнок движется по тропинке, применяя рациональную технику ходьбы по травяным, земляным склонам, ходьба, преодолевая подъёмы и спуски	По словесному указанию взрослого ребёнок движется по тропинке, применяя рациональную технику ходьбы по травяным, земляным склонам, ходьбы, преодолевая подъёмы и спуски	Ребёнок технически грамотно преодолевает разнообразные сложные препятствия (ручей, бревно, кусты, склон), применяет приёмы страховки, соблюдая элементарные приёмы безопасности
Овладение дошкольником техникой выполнения прыжков, метания и подлезания под предметы	Не владеет техникой выполнения разных видов прыжков (с места, в длину, высоту), метания (вдаль, в цель) и подлезание под предметы	По рекомендациям взрослого ребёнок выполняет правильно все виды прыжков (с места, в длину, высоту), метания (вдаль, в цель) и подлезание под предметы	Самостоятельно, точно и уверенно выполняет все виды прыжков (с места, в длину, в высоту), метания (вдаль, цель) и подлезание под предметы
Основы туристической подготовки дошкольников *(приложение 2)*			
Формирование умения организовывать и проводить подвижные игры на туристические темы	Ребёнок не проявляет инициативы в организации и проведении игр на туристическую тематику	С помощью взрослого ребёнок организует и проводит игры на туристическую тематику	Ребёнок охотно и активно включается в игру. Самостоятельно организует игру на туристическую тематику
Формирование у дошкольников умения	Ребёнок испытывает затруднения в ориентировке	Ребёнок с небольшой помощью взрослого	Ребёнок самостоятельно ориентируется по

ориентироваться в лесу с помощью туристических атрибутов (маршрутные схемы, карты, планы) по расположению природных объектов	в лесу, с помощью маршрутной схемы, карты, планы по расположению природных объектов (солнце, муравейник, деревья)	ориентируется в лесу по маршрутной карте, плану, схеме и по расположению природных объектов (солнце, муравейник, деревья)	маршрутной карте, компасу и солнцу
Овладение умением правильно укладывать рюкзак	Укладывает с помощью взрослого рюкзак	Ребёнок укладывает рюкзак по словесному указанию взрослого	Ребёнок самостоятельно укладывает рюкзак
Овладение словами – предметами на туристическую тематику	Ребёнок с помощью взрослого называет слова на туристическую тематику	Ребёнок самостоятельно называет слова на туристическую тематику, но затрудняется раскрыть их смысловое значение	Ребёнок самостоятельно называет слова – предметы на туристическую тематику и объясняет их значение
Овладение дошкольником навыков укладке сушняка для костра	Ребёнок с помощью взрослого укладывает сушняк для костра. Затрудняется в названии видов костров (колодец, шалаш, таёжный и т.д.)	Ребёнок затрудняется уложить сушняк для костра. Называет виды костров (колодец, шалаш, таёжный и т.д.)	Ребёнок правильно укладывает сушняк для костра. Называет виды костров (колодец, шалаш, таёжный и т. д.)
Формирование у ребёнка стремления к познанию окружающей природы	Ребёнок не проявляет интереса к исследованию, к установлению причинно – следственных связей, нелюбознателен	Ребёнок задаёт вопросы только в диалоге с взрослым. Устанавливает причинно – следственные связи, экспериментирует в условиях деятельности,	Ребёнок активно задаёт вопросы, предлагает свои ответы, дискутирует с взрослыми. С удовольствием с взрослыми, с удовольствием

		возникающей по инициативе взрослого и детей	экспериментирует с природными материалами. Умеет самостоятельно выстраивать гипотезу. Устанавливать причинно – следственные связи между различными природными явлениями
Формирование основ безопасной жизнедеятельности *(приложение 3)*			
Овладение простейшими способами оказания первой помощи себе и сверстникам	Ребёнок не знаком с способами оказания первой помощи себе и другим при ушибе, порезе и ожоге	Ребёнок имеет представление о простых способах оказания первой помощи себе и сверстнику при ушибах, порезах и укусах насекомых	Ребёнок оказывает первую помощь себе и сверстнику при ушибах, порезах и укусах насекомых
Овладение ребёнком основных навыков личной гигиены	При напоминании взрослого ребёнок неохотно выполняет основные гигиенические процедуры (умывание, мытьё рук, соблюдение опрятности внешнего вида, пользование носовым платком)	При напоминании взрослого ребёнок выполняет основные гигиенические процедуры (умывание, мытьё рук, соблюдение опрятности внешнего вида, пользование носовым платком, уход за глазами)	Ребёнок самостоятельно, без напоминания выполняет основные гигиенические процедуры (умывание, мытьё рук, соблюдение опрятности внешнего вида, пользование носовым платком)
Формирование у дошкольника умения проявлять заботу о чистоте окружающей среды	Ребёнок проявляет интерес к бережному отношению к природе только после рекомендаций взрослого. Проявляет эмоционально –	Ребёнок при напоминании взрослого бережно относится к окружающей природе и поддерживает чистоту во время движения по	Ребёнок понимает необходимость осторожного обращения с растениям, животными, водой, огнём и т. д. Поддерживает чистоту

	отрицательное отношение к объектам природы	маршруту	во время движения по маршруту
Участие родителей и детей в мероприятиях по воспитанию здорового ребёнка			
Активность родителей и детей в туристических прогулках	Не посещают мероприятия с туристической направленностью	Не всегда в системе посещают мероприятия с туристической направленностью	Активное участие родителей и детей в мероприятиях туристической направленностью
Положительное отношение к организации туристических прогулок с дошкольниками	Определяется по результатам анкетирования	Определяется по результатам анкетирования	Определяется по результатам анкетирования

Список литературы

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. Бочарова Н. И. Туристические прогулки в детском саду, - Москва, 2004.
4. Департамент образования пермской области: Здоровейка в гостях у малышей -Пермь 2005.
5. Зайцев Г. Уроки Айболита. - Санкт - Петербург, 1999.
6. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра.- Санкт - Петербург, 1994.
7. Крапивник В., Усвицкий Будь сильным здоровым. - Москва, 1991.
8. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика - Синтез, 2000.
9. Поломис К. Дети на отдыхе. - Москва, 1995.
10. Рыжова Н. А. Экологическое воспитание в детском саду. - М.: Карапуз, 2001.
11. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. - Москва, 1986.

Приложение 1

Мониторинг физической подготовленности детей

Основы физической подготовки «туристят».

1. Развитие силы:

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

Задачи силовой подготовки

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

2. Развитие ловкости.

Задача: совершенствовать координацию движений.

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

3. Развитие выносливости - одно из важнейших качеств туриста.

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

Для определения развития физических качеств у старших дошкольников используется компьютерная тест-программа «Физкультурный паспорт», разработанная Всероссийским НИИ физической культуры и спорта Центра ОМОФВ Департамента образования г. Москвы, которая включает в себя 6 видов испытаний (тестов), определяющие развитие физических качеств дошкольников **(таблица 1):**

- ✓ подтягивание, вис на перекладине – определение силовой и статической выносливости, силы мышц верхнего плечевого пояса;
- ✓ прыжок в длину с места – определение динамической силы;
- ✓ подъем туловища – определение скоростно-силовой выносливости;

- ✓ наклон, вперед сидя – определение гибкости, измеряя подвижность в позвоночнике и тазобедренных суставах, состояние связочно-мышечного аппарата;
- ✓ челночный бег 3*10м – определение быстроты и ловкости;
- ✓ бег на 30м – определение общей выносливости.

Таблица 1

Тесты для оценки уровня физической подготовленности

Тест	Методика тестирования
Бег на 10 метров с хода	**Цель:** определение скоростных качеств. Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Проводится разметка дорожки по 10-метровым отрезкам. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок от 10-метровой до 20-метровой отметки. Первые 10 метров от старта ребенок разгоняется, набирая максимальную скорость. Педагог включает секундомер в тот момент, когда ребенок пересекает 10-метровую отметку и выключает секундомер, когда ребенок пересекает 20-метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 метров необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.
Бег на 30 метров	**Цель:** определение скоростной выносливости. Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят 2 взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5 метров дальше от линии финиша (30-метровая отметка). Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребенок не тормозил в конце дистанции. По команде «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает позу «высокого старта». Следует команда «марш», и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения

	ребенком линии финиша секундомер выключается. Взрослым во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники. Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека), результаты детей бывают выше.
Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг вдаль двумя руками из-за головы из исходного положения стоя	**Цель:** определение силы и координации. Тестирование проводится на ровной площадке. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками из-за головы, при этом ноги должны быть на ширине плеч, стопы - параллельно друг другу. Ребенок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребенком для страховки. Дошкольник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат.
Прыжок в длину с места (интегральный тест)	**Цель:** определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер. Исходное положение: стопы - слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади руками. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая попытка из 3 попыток. Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.
Наклон туловища вперед из положения сидя	**Цель:** определение гибкости. Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20см. Помощник прижимает колени ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребенок должен задержаться в наклоне не менее 2 сек. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра

	записывается со знаком «плюс» (+), если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0). Для проведения теста можно использовать два куба (опоры) для упора ног и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Ребенок старается отодвинуть небольшой кубик, лежащий между стопами, пальцами рук вперед на максимально возможное расстояние. Предоставляется 2 попытки.
Бег на выносливость	**Цель:** определение общей выносливости. Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях. В течение образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15-30 секунд до 1-2,5 минут.

Результаты диагностики фиксируются в индивидуальном протоколе тестирования физической подготовленности, где указывается индекс физической готовности (ИФГ) ребенка, с учетом возрастных нормативов и программой тренировок для развития более отстающих физических качеств

По результатам развития физических качеств детей компьютерная тест-программа автоматически определяет уровень физической подготовленности.

Приложение 2

Тестовые задания педагогического обследования для выявления туристической подготовки дошкольников

(по Н. И. Бочарову «Туристические прогулки в детском саду»)

Ориентировка по карте

Перед походом нужно изучить свой путь. Выделить на карте ориентиры. На любой из карт вверху всегда север. Поэтому её следует выверить по компасу - положить так, чтобы линии меридиан были направлены на север. Ориентировать карту на местности лучше всего по линиям, изображающим дороги. Встать на дорогу и поворачивать карту до тех пор, пока направление дороги на ней не совместится с направлением дороги на местности.

ВНИМАНИЕ! Следите, затем, чтобы расположение и других предметов также соответствовало карте.

Ориентировка по компасу

Положить компас на ладонь или на планшет медленно вращать его так, чтобы северный конец стрелки совпал с нулевым градусом и буквой «С» Если встать лицом туда, куда указывает стрелка, то справа будет восток, слева - запад. Сзади - юг.

ВНИМАНИЕ! Нельзя пользоваться компасом во время грозы, вблизи больших металлических предметов.

Умение правильно укладывать рюкзак

Конечно, рюкзак. Лучше всего с вшитым дном. Он более вместителен и удобен. Широкие лямки меньше режут плечи. Если лямки узки, подшейте их войлоком или фетром. Перед выходом в путь обязательно подгоните лямки по своей фигуре.

Правильно уложенный рюкзак имеет форму боба и прилегает к спине вогнутой стороной. К спине и на дно укладывают мягкие вещи — одеяло, куртку, свитер. Не бойтесь укладывать вещи друг на друга: рюкзак должен расти вверх, а не в ширину.

То, что понадобится в первую очередь, не убирайте вглубь, а положите поближе.

В наружные карманы принято укладывать головной убор, складной нож, спички, растопку, компас, блокнот, кружку, ложку, мыло, туалетные принадлежности, ремонтный набор.

Все имущество туриста находится в рюкзаке. Руки пусть будут свободными, чтобы пользоваться компасом, блокнотом, картой, подстраховать товарища.

Слова – предметы на туристическую тематику:

Турист, палатка, котелок, спальный мешок, рюкзак, компас.

Слова – определения, словосочетания:

Велосипедный, пеший, лыжный, водный туризм, ловкий, смелый.

Слова – действия:

Поход, привал, сбор, преодолевать, тренировка.

Приложение 3

Педагогическое обследование основ безопасной жизнедеятельности детей дошкольного возраста

Педагогическое обследование основ безопасной жизнедеятельности детей дошкольного возраста проводит воспитатель по методике В.Н. Каменева «Напутствие туристу – новичку»; С. В. Дубравина, И.С. Плетминцева «Первая медицинская помощь».

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Укусы насекомых, прикосновения к медузе или ядовитому растению могут вызвать покраснение и легкую опухоль вокруг укуса, а также боль и раздражение кожи.

Насекомые, такие как пчелы, оставляют в ране маленькое жало. Попытайтесь вынуть его пинцетом. Держите пинцет как можно ближе к коже, и вытаскивайте жало. Не сжимайте мешочек на конце жала, так как в нем содержится яд, и он может попасть в ранку. Наложите холодный компресс, чтобы снять боль и опухоль.

В случае укуса другими насекомыми, такими как осы, протрите кожу мылом, водой или стерильными тампонами. На пораженный участок положите лед.

Укусы насекомых в ротовую полость гораздо опаснее, потому что может возникнуть отек горла и затруднить дыхание.

Ваши действия, если это произошло:

- Уложите пострадавшего в восстановительную позицию, если горло очень опухло.
- Дайте ему маленький глоток холодной воды или кубик льда.
- Наложите холодный компресс из сухой ткани и льда на шею, чтобы снять опухоль.
- Позовите на помощь как можно скорее.

РАНЫ

Рана — это порез или разрыв кожи, через которые вытекает кровь, и болезнетворные бактерии могут попасть внутрь организма. Если бактерии попадают в рану, они вызывают ее заражение и в дальнейшем. Одна из самых распространенных инфекций--столбняк. Если вы поранились, то тщательно проверьте сроки вашей прививки -ее нужно делать каждые 10 лет. Небольшие ранки и порезы затягиваются за несколько минут, так как образуются сгустки крови и закрывают их.

Ваши действия при ранении:

- Если вы поранились, вам понадобятся: повязка, мыло, вода, если возможно, марля или антисептик и пара хирургических перчаток.
- Когда вы поранились, нужно очистить ранку и как можно скорее наложить повязку. Это делается в следующей последовательности:
- Вымойте руки и наденьте перчатки. Усадите пострадавшего и временно накройте ранку чистым куском марли или папиросной бумаги, если она у вас есть.
- Возьмите вышеуказанные предметы.
- Промывайте рану струей чистой холодной воды до тех пор, пока рана не очистится. Затем продезинфицируйте кожу вокруг раны, используя мыло и антисептик. Вытирайте рану очень аккуратно, чтобы не разрушить образовавшиеся на ней сгустки крови. Используйте для этого каждый раз только чистые полотенца, иначе вы занесете в рану еще больше грязи и инфекции.
- Вытрите кожу вокруг раны и наложите повязку-пластырь, если рана небольшая.
- Не трогайте рану пальцами.
- Если рана большая и грязная или уже загноилась, пострадавшего в обязательном порядке необходимо показать врачу. Если же в рану попали кусочки стекла или дерева, не пытайтесь вынимать их сами, а сразу же обратитесь к врачу.

Приложение 4

Туристская маркировка - это система специальных условных обозначений, которые наносятся на местные предметы для разметки маршрутов. Маркировка включает различные виды указателей, которые в своих символах, форме, цвете и буквенно-цифровом коде несут необходимую для туриста информацию и помогают ориентироваться на местности.

Главный элемент маркировки - *маршрутная марка* - имеет форму прямоугольника (основной формат - 180-240 мм), на белом поле которого нанесена цветная полоса или квадрат.

Приложение 5

Условные топографические знаки - маленькие рисунки, которые немного похожи на местные предметы, если смотреть на них сверху, на карте показано местоположение отдельных предметов.

Условно все топографические знаки делятся на пять групп:

- Строения и сооружения;
- Дорожная сеть;
- Гидрография;
- Растительность;
- Рельеф.

Все знаки имеют три отличительных свойства - форму, цвет и размер.

Приложение 6

Определение сторон горизонта по компасу

Компас был известен ещё до нашей эры в Китае. Существует множество компасов: ученические, спортивные жидкостные, компас Андрианова и другие.

Наиболее часто используется **компас Андрианова**.

Ориентирование по солнцу

В солнечный **полдень** ваша тень покажет направление на север

Приложение 7

Основные виды костров

1) **«Колодец».**

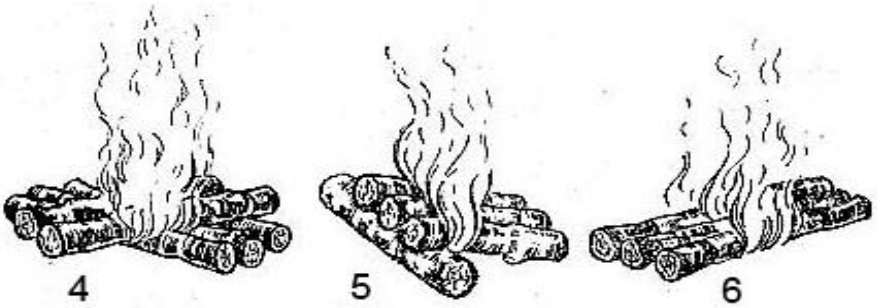
Два полена кладут на угли параллельно, на некотором расстоянии друг от друга, поперек них - еще два и так далее. Такая конструкция по внешнему виду, действительно, напоминает колодезный сруб. Она обеспечивает хороший доступ воздуха к огню, и поленья обычно равномерно горят по всей длине. Хорошо подходит для приготовления пищи.

2) **«Шалаш».**

Этот тип является наиболее распространенным и им пользуются почти все. Как соорудить шалаш? Поленья укладывают на угли наклонно к центру. При этом они частично опираются друг на друга. При такой конструкции костра дрова выгорают в основном в своей верхней части, но зато, благодаря близкому соседству их горящих частей, пламя получается мощным, жарким и концентрированным. Этот костер бывает, выгоден, если нужно вскипятить воду или быстро приготовить что-нибудь в одном ведре, кастрюле, чайнике. Если же надо повесить на огонь не одну посудину, а несколько и, кроме того, желательно, чтобы все было готово одновременно, тогда «шалашик» не подходит. Тут лучше воспользоваться каким-нибудь другим видом костра, хотя бы тем же «колодцем».

3) **«Звезда».**

Поленья укладывают на груду углей с нескольких сторон по радиусам от центра. Горение происходит преимущественно в центре, и по мере сгорания дров их продвигают ближе к центру. Такая схема удобна для медленного горения и поддержания костра. Хорошо экономит дрова.



4,5,6) «Таежный».

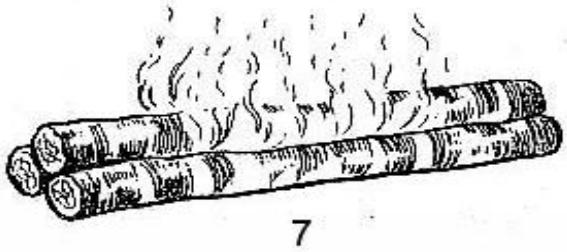
Все три схемы — это разновидности таежного костра.

Костер складывают из длинных поленьев в два ряда, по два-три полена в каждом ряду. Оба ряда пересекаются под некоторым углом. При этом верхний ряд кладут так, чтобы он пересекался с нижним над грудой углей. Место горения приходится на пересечение обоих рядов.

Около углей кладут толстое полено; остальные кладут на него одним концом. Груда углей оказывается под ними.

Три-четыре полена укладывают на угли вплотную или почти вплотную друг к другу. Горение идет по всей длине поленьев, преимущественно в местах их соприкосновения.

Как видим, во всех трех случаях укладка дров в костер совершенно различная. Однако кое-что общее между ними есть. Всегда используется принцип взаимного разогревания горящих поверхностей, разделенных лишь узкими щелями. За счет этого жар усиливается, и между бревнами возникает достаточно сильная вертикальная тяга, хотя они и лежат очень близко друг к другу. Говоря о типах костров, выше везде указывалось, что эти костры складываются из поленьев. Но, конечно, точно такие же костры можно сложить и из не расколотых стволов различной толщины.



7) «Три бревна».

Этот вид костра складывается уже не из отдельных поленьев или чурбаков, а из трех больших бревен длиной 2-2,5 м. Для того чтобы соорудить такой костер, нужны время и силы, но зато он дает много тепла и горит, не требуя новых дров, несколько часов подряд, а если бревна достаточно толстые, то и всю ночь. Прежде чем его разводить, надо иметь достаточно много жарких углей, которые получаются с помощью одного из костров, описанных ранее. Эти угли из компактной кучи надо разворошить и рассыпать узкой полосой длиной 2-2,5 м, соответственно длине заготовленных толстых бревен. Затем нужно набросать поверх углей хворосту. Когда хворост хорошо займется — закатить в огонь слева и справа два из трех приготовленных сухих бревен, оставив между ними расстояние примерно в 1/3 или наполовину диаметра бревна. Угли и горящий хворост окажутся между бревнами. Очень полезно

бывает предварительно пройтись вдоль этих бревен с топором и сделать на них по всей длине косые засечки, наподобие тех, которые делают плотники, когда им надо вытесать плоскость. Закатывая бревна в костер, надо повернуть их засечками к огню — так они быстрее разгорятся. Когда они хорошо займутся, на них сверху кладут третье бревно. На нем тоже лучше сделать засечки и, укладывая его, следить, чтобы они были обращены вниз, к огню. Разгораются сухие бревна очень быстро и горят долго (при диаметре 35-40 см или больше — всю ночь). У такого костра можно ночевать даже в сильные морозы.