

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 28 комбинированного вида с татарским языком воспитания и обучения»
Ново-Савиновского района г.Казани

«ПРИНЯТО»

педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 28»
Протокол от 29.08.2024 года № 1

«УТВЕРЖДАЮ»



Программа

дополнительного образования

«В стране здоровья»

Никешина Анна Игоревна

инструктор по физической культуре

г. Казань

2024 год

Содержание

I	Вводная часть.....	2
1.	Назначение программы «В стране здоровья».....	2
1.1	Основные ее характеристики.....	2
II	Пояснительная записка.....	3
2.	Концепция программы «В стране здоровья».....	3
2.1	Цели и задачи.....	5
2.2	Предполагаемые результаты.....	6
2.3	Принципы реализации программы «В стране здоровья».....	9
2.4	Условия реализации программы «В стране здоровья».....	9
2.5	Формы организации двигательной деятельности.....	10
3	Содержание и структура программы «В стране здоровья».....	11
3.1	Содержание Блока I. «Через движение познаю природу».....	11
3.2	Содержание Блока II. «Здоровая семья – здоровый дошкольник».....	13
3.3	Содержание Блока III. Мониторинг эффективности реализации программы.....	14
4	Список литературы.....	18
5	Приложения.....	19
5.1	Материально – техническое обеспечение.....	19
5.2	Освоение начальных туристических навыков у детей старшего дошкольного возраста.....	20
5.3	Система оценки результатов освоения программы.....	22
5.4	Мониторинг физической подготовленности детей.....	24
5.5	Тестовые задания педагогического обследования для выявления туристической подготовки дошкольников.....	26
5.6	Педагогическое обследование основ безопасной жизнедеятельности детей дошкольного возраста.....	27
5.7	Туристская маркировка.....	29
5.9	Определение сторон горизонта по компасу.....	30

Вводная часть

1. Назначение программы «В стране здоровья»

1.1. Основные ее характеристики

Наиболее серьезные проблемы здравоохранения, распространенные в настоящее время, вызваны, как показывают исследования, в большей степени особенностями поведения, образом жизни, сформировавшимися в дошкольном возрасте.

Среди актуальных проблем реформирования дошкольного образования наиболее острой является обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Но какие бы методы сохранения и укрепления здоровья детей не использовались в дошкольном образовательном учреждении, ожидаемого эффекта не будет, если у самих старших дошкольников не сформированы потребности и привычки в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью, не выработаны умения и навыки в совершенствовании своего физического тела.

Процесс обновления требует реконструкции и совершенствования содержания физкультурно-оздоровительного процесса, ориентирование на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и их физического развития и совершенствования.

Программа «В стране здоровья» определяет качественное повышение физического развития и оздоровления детей старших дошкольников посредством использования *элементарных форм детского туризма*.

Программа «В стране здоровья» разработана в соответствии с образовательной программой МБДОУ «Детский сад № 28 и следующими нормативными документами:

- Законом Российской Федерации «Об образовании»;
- Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении;
- Законом Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Программно- методическим обеспечением программы являются:

- педагогическая технология «Краеведо - туристская деятельность в детском саду», Ю. Н. Мамонова, - М.,1995;
- авторская программа «Туристыята» (2000г.) разработанная Т. П. Завьяловой кандидатом педагогических наук, доцентом ТГПУ г. Тюмень – (двигательная и познавательная деятельность с использованием средств туризма для дошкольников 6-7 лет).

Назначение программы «В стране здоровья» заключается в том, что у дошкольников 5-7 лет посредством овладения простейшими туристическими навыками, улучшится здоровье, сформируется осознанное отношение к своему здоровью, повысится 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 2 года.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2. Концепция программы «В стране здоровья»

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

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

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

Изучение специальной литературы, практического опыта коллег из других регионов, анализ существующих форм, методов и условий реализации оздоровительной работы в нашем дошкольном образовательном учреждении помогли найти новые решения и новые возможности в этом направлении через использование *элементарных форм детского туризма*. Так как организация детского туризма с дошкольниками является одним из условий для формирования двигательных навыков и привычки к здоровому образу жизни.

Дошкольный туризм имеет много преимуществ:

Во-первых, туризм, как средство физического воспитания, позволяет круглогодично разнообразить двигательную деятельность детей и в полной мере использовать циклические движения на свежем воздухе, которые стимулируют развитие общей выносливости, корректирующей с показателями здоровья ребенка, и способствуют повышению уровня развития основных физических качеств ребенка, а также решить ряд проблем психологического здоровья дошкольников.

Во-вторых, именно туризму присущи коммуникативные функции и при целенаправленном педагогическом воздействии они могут играть значительную роль в решении задач нравственного воспитания. Туристические походы представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, но и совершенствуются двигательные и физические навыки детей, формируются основы первых навыков здорового образа жизни.

В-третьих, средства туризма обладают большим познавательным потенциалом и могут способствовать более эффективному и качественному усвоению знаний в соответствии с программными требованиями, а также развивать познавательные способности детей.

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

Интересно продуманная туристская двигательная деятельность детей в природных условиях развивает у дошкольников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

К туристической деятельности, как одному из форм работы с дошкольниками, прибегают крайне редко: считается, что туризм – это дело средней общеобразовательной школы. Однако, мы уверены, что детский туризм в оздоровлении детей дошкольного возраста может и должен использоваться в качестве вспомогательного средства в педагогической практике ДОУ. Предлагаемая нами 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 ДООУ с родительской общественностью.

Анализ данного материала и практических исследований привели к необходимости разработки программы «В стране здоровья», направленной на оптимизацию двигательной и познавательной активности детей 5-7 лет в естественных природных условиях с использованием средств туризма, приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.

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 «В стране здоровья» 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.

2.1. Цели и задачи

Основные цели и задачи программы «В стране здоровья» разработаны с учетом регионального компонента и традиций родного края.

Цель программы: создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет и их физического развития, формирование навыков здорового образа жизни через организацию и внедрение элементарных форм детского туризма.

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

Но, исходя из цели и концептуальных положений, были определены, как приоритетные, 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.

2.2. Предполагаемые результаты

- Снижение уровня детской заболеваемости.
- Повышение показателей развития физических качеств и уровня физической подготовленности.
- Полученные детьми знания о туризме и природе родного края позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья; развивать искреннее чувство любви к родным местам.
- Повышение заинтересованности воспитанников, родителей в формировании здорового образа жизни; приобщение к физической культуре и туризму.

2.3. Принципы реализации программы «В стране здоровья»

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.

2.4. Условия реализации программы «В стране здоровья»

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 (*Приложение 1*).
- личное и групповое туристское снаряжение (рюкзак, коврик, компас, карта местности, веревка, термос, кружка).

2.5. Формы организации двигательной деятельности

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями / Социальными партнёрами
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
<u>НОД различного типа:</u> — тренировочного типа — тематические; — сюжетно-игрового характера — игровые — с элементами — логоритмики, — кинезиологическими упражнениями, — пальчиковой гимнастики — данстерапии — ритмопластики — психогимнастики — релаксации — интегрированные	— Утренняя гимнастика — Ритмопластика — Подвижные игры — Игровые упражнения — Игры на воздухе — Адаптационная гимнастика после сна — Двигательно-оздоровительный час	— Самостоятельная двигательная активность на прогулке, в зале, в группе — Свободный выбор подвижных игр, упражнений, физкультурного инвентаря. — Двигательно-творческие игры	<u>Традиционные формы:</u> — Индивидуальные беседы, консультации — 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

3. Содержание и структура программы «В стране здоровья»

Содержание программы «Юный турист» направлено на достижение основной цели, предполагая тематическое погружение на одну неделю 1 раз в квартал, и включает в себя четыре сезонных проекта:

1. «Вперед, в поход!» - **осень** (организация и проведение туристических походов, целевых прогулок и экскурсий).
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 «В стране здоровья» 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.

3.1.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 блока «Через движения познаю природу» 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:
 - выполнение основных видов движений (циклические упражнения ходьба, бег, прыжки, метание, подлезание, преодоление травяных земляных склонов, снежных склонов небольшой крутизны);
 - проявление основных физических качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость) и общие координационные способности;
 - подвижные игры.
2. Обучение детей первоначальным туристическим навыкам (приложение 2):
 - правильно и быстро одеваться и обуваться на физкультурное занятие в зале, на туристическую прогулку;
 - правила безопасного поведения в туристических прогулках;
 - требования к снаряжению, уход за ним;
 - правила укладки рюкзака и уход за ним;

- набор для пешей прогулки похода;
 - походный строй;
 - движение группы на маршруте – соблюдение дистанции, темпа, режима движения;
 - принадлежности для костра;
 - типы костров их назначение;
 - укладка макетов различных типов костров;
 - безопасность в обращении с костром (им занимаются только взрослые);
 - работа с простейшими схемами, планами, отражающими реальное пространство (назначение карты, виды карт: общегеографическая, топографическая, простейшие топографические знаки, нахождение на карте, условные запрещающие и разрешающие знаки).
3. Формирование у детей привычки думать и заботиться о своем здоровье:
- оказание первой помощи при порезе, укусе насекомых;
 - правила личной гигиены и предотвращение возможностей опасностей в лесу.
4. Обогащение представлений детей о природе родного края:
- природа – источник первых конкретных знаний о родном крае (объекты живой и неживой природы, растительность леса, дикие животные, птицы);
 - названия лекарственных растений родного края;
 - зависимость жизнедеятельности обитателей леса от изменений в природе.
5. Воспитание в детях нравственные качества:
- взаимопомощь;
 - коллективизм;
 - доброта;
 - бережное отношение к природе (через элементарные знания и действия: я знаю, что Земля – наш общий дом в котором живут звери птицы, рыбы, насекомые, человек часть природы, что на жизнь человека и животных влияют чистота, водоёмов, почвы и воздушной среды).

В данном блоке определена система взаимосвязанных сюжетно-физкультурных занятий с туристическими прогулками, 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.

Сюжетно-физкультурная деятельность проводится 1 раз в месяц, и является частью комплексно-тематического планирования образовательной области «Физическая культура». Продолжительность: 5-6 лет – 25 минут; 6-7 лет - 30 минут.

Туристические прогулки-походы являются итоговыми мероприятиями сезонного проекта; проводятся 1 раз в квартал во время дневной прогулки, продолжительностью 1-1,5 часа в зависимости от сезона.

Учебный план
по реализации дополнительной образовательной программы «В стране здоровья»
на 2024-2025 учебный год

Группа	Длительность образовательной деятельности (мин)	Всего в год	Интеграция областей
Группа общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет	60	6	Интегрирует со всеми образовательными областями в течение года
Группа общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет	60	6	

Тематический план

Возраст	Тема прогулки-похода	Задачи	Взаимодействие с родителями Практический результат
Осень			
Тема сезонного проекта «Вперед, в поход!»			
5-6 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.
6-7 лет	«Ребята – туристы»	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!»			
5-6 лет	«Мы туристы»	Формировать у детей чувство осторожности и основы безопасности. Познакомить детей с компасом и научить обращаться с ним. Воспитывать смелость, выдержку, интерес к занятиям туризмом.	Буклеты «Игры на кухне и во дворе» - рекомендации по организации досуга в домашних условиях
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»			
5-6 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 Дать возможность родителям поделиться семейным опытом по фитолечению
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»			
5-6 лет	«Ребята – туристы 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
6-7 лет	«Ребята – туристы 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.	

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

Основой блока II «Здоровая семья – здоровый дошкольник» является построение единой системы взаимодействия ДОО 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, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье.
2. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его физического развития.
3. 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.
4. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.
5. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);
6. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.);
7. Создание газет, информационных бюллетеней для родителей и т. п.
8. Проведение отчетных концертов для родителей по результатам кружков, функционирующих в ДОО, в том числе и физкультурно-оздоровительного направления (кружок «В стране здоровья» - руководитель инструктор по ФИЗО).

3.3. Содержание Блока III. Мониторинг эффективности реализации программы

Основой III блока является система педагогического обследования.

Педагогическое обследование проводится с целью отслеживания эффективности реализации программы «В стране здоровья».

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 «В стране здоровья» 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 (*приложение 3*).

Показатели подготовленности детей 5 -7 лет к туристической прогулке

Показатели развития	Уровни		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Физическая подготовленность старших дошкольников (приложение 4)			
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 5)			
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 ориентироваться в лесу с помощью туристических атрибутов (маршрутные схемы, карты, планы) по расположению природных объектов	Ребёнок испытывает затруднения в ориентировке в лесу, с помощью маршрутной схемы, карты, планы по расположению природных объектов (солнце, муравейник, деревья)	Ребёнок с небольшой помощью взрослого ориентируется в лесу по маршрутной карте, плану, схеме и по расположению природных объектов (солнце, муравейник, деревья)	Ребёнок самостоятельно ориентируется по 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, нелюбопытен	Ребёнок задаёт вопросы только в диалоге с взрослым. Устанавливает причинно – следственные связи, экспериментирует в условиях деятельности, возникающей по инициативе взрослого и детей	Ребёнок активно задаёт вопросы, предлагает свои ответы, дискутирует с взрослыми. С удовольствием с взрослыми, с удовольствием экспериментирует с природными материалами. Умеет самостоятельно выстраивать гипотезу. Устанавливать причинно – следственные связи между различными природными явлениями
Формирование основ безопасной жизнедеятельности (приложение 6)			
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 – отрицательное отношение к объектам природы	Ребёнок при напоминании взрослого бережно относится к окружающей природе и поддерживает чистоту во время движения по маршруту	Ребёнок понимает необходимость осторожного обращения с растениям, животными, водой, огнём и т. д. Поддерживает чистоту 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. Зайцев Г. Уроки Айболита. - Санкт - Петербург, 1999.
5. Зайцев Г. Уроки Мойдодыра.- Санкт - Петербург, 1994.
6. Крапивник В., Усвицкий Будь сильным здоровым. - Москва, 1991.
7. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика - Синтез, 2000.
8. Поломис К. Дети на отдыхе. - Москва, 1995.
9. Рыжова Н. А. Экологическое воспитание в детском саду. - М.: Карапуз, 2001.
10. Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. - Москва, 1986.

Материально – техническое обеспечение

Предметно-развивающая среда спортзала	Предметно-развивающая среда спортивной площадки
1. <u>Спортивное оборудование для развития основных видов движений:</u> ▪ Гимнастические скамейки. ▪ Канат. Наклонные доски ▪ Гимнастическая лестница «Шведская стенка». ▪ Щиты для метания. ▪ Дуги. Тоннели. ▪ Стойки для прыжков. ▪ Набивные мячи. Мешочки для метания. 2. <u>Физкультурный инвентарь для общеразвивающих упражнений:</u> ▪ Кегли, кубики. ▪ Гимнастические палки, обручи. ▪ Флажки, платочки. ▪ Гантели, мячи, скакалки. 3. <u>Физкультурный инвентарь для спортивных игр:</u> ▪ Кольцеброс. ▪ Баскетбольные, футбольные мячи. ▪ Ключки. ▪ Набор для бадминтона и тенниса. 4. <u>Инвентарь для профилактики плоскостопия и коррекции осанки:</u> ▪ Мягкие модули. 5. <u>Магнитофон</u>	1. <u>Наличие спортивных площадок:</u> 2. <u>Наличие места на спортивной площадке для подвижных игр:</u> ▪ футбольное поле, баскетбольная площадка. 3. <u>Перечень оборудования для спортивных игр:</u> ▪ баскетбольный щит, волейбольная сетка, мячи, клюшки, гимнастические палки, бадминтон. 4. <u>Наличие зоны с гимнастическим оборудованием и спортивными снарядами для развития основных видов движений:</u> 4.1 Перечень оборудования для лазания: ▪ Лестница вертикальная, «Ракета» - лестница, тоннель, канат 1. 4.2 Перечень оборудования для висов, подтягивания: ▪ турник 3 (стационарный), наклонная доска с перекладиной. 4.3 Перечень оборудования для прыжков: ▪ яма для прыжков в длину с разбега, дорожка для перепрыгивания, «классики», выносной материал (длинная и обычная скакалки). 4.4 Перечень оборудования для равновесия: ▪ бревно с наклонной доской, лесенка для ходьбы с сохранением равновесия, самокаты. 4.5 Перечень оборудования для бега: ▪ беговая дорожка 3 шт. (10м, 30м, 90м), выносные стойки для бега между предметами. 4.6 Перечень оборудования для метания: ▪ щит для метания в горизонтальную и вертикальную цели, выносные щиты для метания в вертикальную цель, кольцобросы.

Освоение начальных туристических навыков у детей старшего дошкольного возраста

Блок первый. 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.

Блок второй. Туристское снаряжение

Беседы на тему:

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

Блок третий. Знакомство с топографическими знаками

Беседы на тему:

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

Блок пятый. 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).

Блок шестой. 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.

Блок седьмой. 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.

Блок восьмой. 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

Блок девятый. 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

Блок десятый. 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.

Блок одиннадцатый. Туристские прогулки

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

Система оценки результатов освоения программы

Образовательные области	Критерии	Метод/методика	Периодичность/сроки	Исполнители
Физическая культура	1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). 2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). 3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	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 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.	Сентябрь 01.09 – 14.09 Май 16.05 – 30.05	Инструктор по физической культуре

Мониторинг физической подготовленности детей

Основы физической подготовки.

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.

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.

**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 картверху 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.

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. Попробуйте 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 заживают 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.

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.



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



