

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №116 «Солнечный» городского округа Тольятти

ПРИНЯТО:
Педсоветом №4
от 29.05.2020г.



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБУ
детским садом №116
Ладыка Е.Г.Ладыка
Приказ №33 от 29.05.2020г.

М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЗЕЛЕНый ЛАБИРИНТ»
для детей дошкольного возраста (6-7 лет)

Срок реализации: 1 год (36 ч.)

АВТОР:
Петренко И.В.
инструктор по физической
культуре
МБУ №116 «Солнечный»
г.о.Тольятти

г.Тольятти
2020

Пояснительная записка к дополнительной общеобразовательной программе туристско-краеведческой направленности «Зеленый лабиринт».

Программа «Зеленый лабиринт» разработана для детей старшего дошкольного возраста.

Основным направлением программы является – туристско-краеведческая направленность детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) старшего дошкольного возраста.

Цель программы: Формировать у детей старшего дошкольного возраста патриотические отношения и чувства к своему городу, детскому саду средствами спортивного ориентирования.

Основные задачи программы:

- Формирование бережного отношения к природе.
- Создание условий для желания детей заниматься спортом;
- Помощь детям с ОВЗ достичь уверенности в своих способностях;
- Способствовать развитию выносливости, ловкости;
- Развивать внимание, память, мышление;
- Формировать навык ориентации в пространстве.

Форма организации – подгрупповая.

Актуальность программы:

Наше дошкольное учреждение посещают 100% воспитанников с нарушением функций опорно-двигательного аппарата. Такому контингенту воспитанников им доступны не все виды движений. Спортивное ориентирование – универсальный вид спорта, этим видом спорта может заниматься ребенок с любым физическим развитием, т.к. ребенок сам выбирает, каким способом и видом движений ему добираться до контрольного пункта. На современном этапе отсутствуют программы для обучения спортивному ориентированию детей дошкольного возраста. В связи с этим мы разработали и апробировали программу «Солнечный ориентир» по начальному обучению детей старшего дошкольного возраста спортивному ориентированию.

Новизна данной программы.

Данная программа позволяет детям с ограниченными возможностями здоровья успешно адаптироваться к школе и в обществе. Она дает возможность детям с ОВЗ узнать себя, окружающие предметы, их расположение, что такое спортивное ориентирование, какие бывают виды спортивного ориентирования, что такое карта и компас, какие условные обозначения применяются в этом виде спорта, учатся ориентироваться на

местности. Дети получают знания о родном городе, расширяются знания детей о правилах поведения в природе, об охране ее.

Реализация программы обеспечивает хорошую подготовку к школе, т.к. дети знакомятся в игровой форме с основами таких школьных предметов как: география, математика, черчение, рисование. Программа «Зеленый лабиринт» способствует воспитанию волевых качеств, развитию мышления, памяти, внимания, а так же дает возможность детям успешно социализироваться в коллективе сверстников.

Двигательный опыт в дошкольном возрасте очень важен для дальнейшего развития. Дети приходят в спорт, ожидая многого. Важно дать им удовольствие, обучение новому и постоянный интерес.

Сроки реализации программы – 36 часов в учебный год с детьми старшего дошкольного возраста, которое будет проводиться 1 раз в неделю во вторую половину дня в здании и на территории детского сада, продолжительностью 30 минут.

Ожидаемые результаты - дети старшего дошкольного возраста владеют элементами ориентирования на местности, знаниями топографических знаков и умениями читать карту и взаимодействовать в коллективе.

Способы определения ожидаемых результатов – диагностическое обследование, включающее в себя комплекс диагностических упражнений, направленный на выявление уровня владения элементами ориентирования на местности, знаниями топографических знаков и умениями читать карту и взаимодействовать в коллективе.

Комплекс упражнений:

1. **«Сложи карту»** - карту разрезать на части, (на крупные фрагменты), задание – сложить карту, на время.

До 15 сек – высокий

16-30 сек – средний

31 и более - низкий

2. **«Будь внимательным».** Участнику показывается лист бумаги с 9 картинками 10 сек, которые необходимо воспроизвести по памяти.

0-6 – низкий

7-8 – средний

9 – высокий

3. **«Знаковый диктант».** Выдаются чистые листы и цветные карандаши. Называют 10 разных (распространенных) условных обозначений предметов

на местности, а дети рисуют эти обозначения. Если не правильного цвета, то это не правильное обозначение.

1-5 обозначений – **низкий**

6-8 обозначений – **средний**

9-10 обозначений – **высокий**

4. «За ведущим». Чтение карты (Чтение карты включает в себя: знание условных знаков, умение определять общую характеристику местности (проходимость, пересеченность, сложность), представлять реальную местность по ее изображению условными знаками и пространственное соотношение ее частей и ориентиров). На одной карте местности наноситься столько КП, сколько участников. Ведущему дается карта с нанесенными контрольными пунктами, а остальным чистая. Ведущий ведет всех на первый КП, затем передает карту следующему участнику и тот ведет на следующий КП, остальные следят по своей карте и так каждый в роли «ведущего».

Не справился с заданием даже с небольшой помощью - **низкий**

Справился после небольшой помощи - **средний**

Справился самостоятельно - **высокий**

5. «Расшифруй слово» - ориентирование в заданном направлении. На площадке 10 контрольных пунктов, каждый со своей буквой. Ребенку выдается карта с отметками о прохождении КП. Контрольные пункты (у каждого их 5) необходимо брать по нанесенным стрелкам в своей последовательности. Должно получиться слово: знаки, карта или запад.

Не справился с заданием, даже после повторного объяснения- **низкий**

Справился, после повторного объяснения - **средний**

Справился с заданием самостоятельно с первого раза - **высокий**

6. «Запомни и найди». На местности устанавливаются 3 КП. На старте вывешивается контрольная карта с нанесенными КП. Запомнив месторасположения КП на контрольной карте, спортсмен находит «по памяти» КП на местности и наносит отметку в карточке участника. При необходимости можно возвращаться к контрольной карте.

0 или 1 с повторным просмотром - **низкий**

1 или 2- 3 с повторным просмотром – **средний**

2-3 с первого раза – **высокий**

Условные обозначения в диагностической таблице:

Н.г. – диагностика на начало учебного процесса

К.г. – диагностика на конец учебного процесса

***В** - высокий результат*

***С** – средний результат*

***Н** – низкий результат*

***Использовались диагностические упражнения, предложенные
Огородниковым Б.И. (1980 год) и Вороновым Ю.С. (1998 год)***

Учебно-тематический план

№	Разделы	Количество занятий по темам
1	«Знакомство со спортивным ориентированием» • «Здравствуй, спортивное ориентирование», • «Привлекательность спортивного ориентирования, оборудование спортсмена - ориентировщика», • «Призма» • «Компас».	5 ч.
2	«Спортивная карта» • «Найди клад», • «Карта», • «Карта и местность», • «Быстрее всех»	5 ч.
3	«Условные знаки» • «Условные знаки растительности», • «Условные знаки строений и открытого пространства», • «Условные знаки гидрографии», • «Условные знаки рельефа», • «Подбери условный знак», • «Знаки красного цвета».	8 ч.
4	«Ориентирование на местности» • «Наша карта» • «Расшифруй слово», • «Ориентирование по внешним признакам», • «Мы на старте», • «Все ближе к финишу», • «Я потерялся, что делать?»	10 ч.
5	«Участвуем в соревнованиях» • «По выбору», • «В заданном направлении», • «Семейные старты» • «Мы спортсмены».	8 ч.
Всего		36 ч.

Содержание программы

№ занятия	Тема	Основные задачи	Содержание
1	«Знакомство со спортивным ориентированием» «Здравствуй, спортивное ориентирование»	Познакомить детей с видом спорта – спортивное ориентирование.	Знакомятся с видом спорта: «Спортивное ориентирование» в просмотре видеоролика и вызывание интереса к данному виду спорта через подвижные игры.
2	«Знакомство со спортивным ориентированием» «Привлекательность спортивного ориентирования»	Привлекать детей к занятиям спортивным ориентированием. Дать знания о необходимых предметах спортсмена ориентировщика.	Беседуют на тему: «Влияние спортивного ориентирования на здоровье и жизнь ребенка», поддерживание интереса подвижными играми. Просматривают фотографии знаменитых спортсменов (ориентировщиков), как одеты в разное время года, какой инвентарь используют. Закрепляют знания в подвижной игре
3	«Знакомство со спортивным ориентированием» «ОФП»	Развитие и укрепление мышечного корсета с помощью современного оборудования и подбора актуальных упражнений	Осваивают новые упражнения. Укрепляют мышечный корсет
4	«Знакомство со спортивным ориентированием» «Призма»	Познакомить детей с призмой и закрепить знания в практической деятельности.	Получают знания о назначении призмы, рассматривают ее и изготавливают.
5	«Знакомство со спортивным ориентированием» «Компас»	Формировать умение находить стороны горизонта по компасу.	Определяют стороны горизонта по компасу, а так же предметы относительно себя.
6	«Спортивная карта» «Найди клад»	- Научить ориентироваться в пространстве по словесному указанию.	Ориентируются в пространстве по заданию, собирают разрезные картинки, где знакомятся со спортивной картой.
7	«Спортивная карта» «Карта»	Формировать представление, что такое карта.	В дидактической игре дети не принужденно получают знания, что карта – это участок местности, размещенный на листке бумаги, где

			расположение предметов такое же как на местности.
8	«Спортивная карта» «Карта и местность»	Формировать умение сопоставлять карту с местностью.	Учатся сопоставлять карту с местностью, а так же двигаться, ориентируясь по карте.
9	«Спортивная карта» «Быстрее всех»	Дать представление топографических знаков.	Разглядывая спортивные карты, формируются знания: не находясь в каком-то месте, можно по карте сказать, что там находится благодаря топографическим знакам.
10	«Спортивная карта» «Самый быстрый и ловкий»	Продолжать учить значение топографических карт.	Совершенствуют умение сопоставлять карту с местностью. Повышают двигательную активность.
11	«Условные знаки» «Условные знаки растительности»	Познакомить детей с основными условными знаками растительности.	Получают знания каким цветом, и какими значками обозначаются лес, трудно проходимый лес, легко проходимый лес, одинокое дерево, деревья растущие в одном направлении и т.д.
12	«Условные знаки» «Условные знаки открытого пространства и строений»	Познакомить с цветом условных знаков строений и полей, и закрепить знания цветового обозначения растительности.	Получают знания каким цветом, и какими значками обозначаются поляны, поля, огород, дома, веранды в детском саду и т.д.
13	«Условные знаки» «Условные знаки гидрографии»	Познакомить детей с основными условными знаками гидрографии.	Получают знания каким цветом, и какими значками обозначаются река, озеро, родник и т.д.
14	«Условные знаки» «Условные знаки рельефа»	Познакомить с основными условными знаками рельефа.	Получают знания каким цветом, и какими значками обозначаются ямы, воронки, обрывы, горы и т.д.
15	«Условные знаки» «ОФП»	Развитие и укрепление мышечного корсета с помощью современного оборудования и подбора актуальных упражнений.	Осваивают новые упражнения. Укрепляют мышечный корсет.
16	«Условные знаки» «Подбери условный знак»	Формировать умение подбирать условный знак к рисунку	Закрепляют знания в игре, где соотносят топографические знаки с

		местности.	рисунком местности.
17	«Условные знаки» «Подбери нужный условный знак»	Закреплять умение подбирать условный знак к рисунку местности.	
18	«Условные знаки» «Знаки красного цвета»	Познакомить с условными обозначениями дистанции.	Формируются умения находить контрольные пункты на местности ориентируясь по карте , а так же знания обозначений топографических знаков красного цвета.
19	«Ориентирование на местности» «Наша карта»	Формировать навык чтения карты.	Дети сопоставляют карту, двигаются по местности, следя пальцем по карте.
20	«Ориентирование на местности» «Наша карта 2»	Совершенствовать навык чтения карты.	Дети сопоставляют карту, двигаются по местности, следя пальцем по карте (без помощи взрослого)
21	«Ориентирование на местности» «Расшифруй слово»	Формировать знания о видах спортивного ориентирования и научить ориентироваться в заданном направлении	Знакомятся с одним из видов ориентирования, где в определенной последовательности берут контрольные пункты, отмечая в карточке.
22	«Ориентирование на местности» «Расшифруй слово 2»	Продолжать формировать знания о видах спортивного ориентирования и научить ориентироваться в заданном направлении	Продолжают знакомиться с одним из видов ориентирования, где в определенной последовательности берут контрольные пункты, отмечая в карточке.
23	«Ориентирование на местности» «Ориентирование по внешним признакам»	Дать представление как можно ориентироваться на местности не имея карты и компаса.	Просматривая презентацию на тему: «Ориентирование по внешним признакам» получают знания, как можно ориентироваться без карты и компаса, учатся наблюдательности.
24	«Ориентирование на местности»	Дать представление о действиях спортсмена	В деятельности приближенной к

	«Готовимся к старту»	на старте и выхода со старта.	соревновательной выполняют действия спортсмена со старта, ориентируясь по карте пешком, под руководством преподавателя.
25	«Ориентирование на местности» «Мы на старте»	Закреплять умение спортсмена действовать на старте и выхода со старта.	В деятельности приближенной к соревновательной выполняют действия спортсмена со старта, ориентируясь по карте пешком, под руководством преподавателя.
26	«Ориентирование на местности» «Все ближе к финишу»	Дать представление о действиях при взятии контрольного пункта и на финише.	В игре «Смена ведущего» закрепляют умение читать карту, находить контрольные пункты и ставить отметки выполнения задания.
27	«Ориентирование на местности» «Найди КП»	Формировать умение находить на местности контрольные пункты.	В п/и «Найди КП» формируют навык нахождения контрольного пункта.
28	«Ориентирование на местности» «Я потерялся, что делать?»	Дать представление о действиях при потере ориентирования на местности.	Закрепляется навык нахождения контрольного пункта, дается инструкция что делать если потерялся в знакомой или в незнакомой местности.
29	«Участвуем в соревнованиях» «По выбору»	Формировать умение брать контрольные пункты по выбору.	Знакомятся с другим видом ориентирования, где можно брать контрольные пункты в любой (удобной или быстрой) последовательности.
30	«Участвуем в соревнованиях» «Ориентирование по выбору»	Совершенствовать умение брать контрольные пункты по выбору.	Продолжают знакомиться с другим видом ориентирования, где можно брать контрольные пункты в любой (удобной или быстрой) последовательности.
31	«Участвуем в соревнованиях» «В заданном»	Закреплять умение ориентироваться в заданном направлении.	В соревновательной форме находят контрольные пункты

	направлении»		строго в заданном направлении.
32	«Участвуем в соревнованиях» «В заданном направлении 2»	Продолжать учить ориентироваться в заданном направлении.	В соревновательной форме находят контрольные пункты строго в заданном направлении.
33	«Участвуем в соревнованиях» «Семейные старты»	Привлекать родителей к занятиям спортивным ориентированием.	Демонстрация умений в соревновательной деятельности.
34	«Участвуем в соревнованиях» «Соревнования между группами»	Развивать спортивный интерес посредством соревнования между сверстниками.	Демонстрация умений в соревновательной деятельности.
35	«Участвуем в соревнованиях» «Мы спортсмены»	Определить эффективность усвоения материала по программе «Зеленый лабиринт». Выбрать детей для участия в городских соревнованиях по этому виду спорта.	Комплекс упражнений, направленный на развитие памяти и внимания в игровой форме.
36	«Участвуем в соревнованиях» «Мы – юные ориентировщики»	Определить эффективность усвоения материала по программе «Зеленый лабиринт». Выбрать детей для участия в городских соревнованиях.	Комплекс упражнений, направленный на развитие памяти и внимания в игровой форме.

Методическое обеспечение

дополнительной образовательной программы «Зеленый лабиринт»

Основная форма проведения занятий по спортивному ориентированию – это организованная деятельность, которая состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия (2 мин) позволяет решить все вопросы организационного порядка: построение, проверка посещаемости и подготовленности, объяснение цели и задач предстоящего занятия.

Подготовительная часть занятия (8-10 мин) в основном посвящается разминке. Разминка начинается с построения группы в колонну с последующими передвижением обычным шагом, ходьбой на носках, с высоким подниманием колен и ускоренным переходом на спортивную ходьбу, затем легкий бег и общеразвивающие упражнения.

Комплекс физических упражнений, применяемых в разминке, должен предусматривать постепенное развитие необходимых ориентировщику качеств: гибкость, ловкость, сила.

Основная часть занятия (12-15 мин) направлена на изучение и совершенствование различных тактико-технических приемов ориентирования, развитие и повышение общефизической и специальной подготовки воспитанников, воспитание их морально-волевых качеств. Содержание основной части занятия на протяжении всего периода обучения имеет подвижный характер (игровой) и строится на основе учета подготовленности детей, степени усвоения ими пройденного материала, климатических условий проведения занятий.

Заключительная часть урока (3-5 мин) используется для того, чтобы привести организм занимающихся в состояние относительного покоя. Для этой цели применяют упражнения на расслабление и внимание, игры малой подвижности, дидактические игры. Эта часть служит также для разбора и подведения итогов занятия.

В занятиях по спортивному ориентированию используется не только образовательная область «Физическое развитие», а она еще интегрируется с другими образовательными областями такими как: «Художественно-эстетическое развитие» (рисование и раскрашивание карт и знаков, музыкальное сопровождение игр), «Познавательное развитие» (знакомство с различными предметами, необходимых ориентировщику; конструирование: макеты, призмы из бумаги и т.д.), «Социально-коммуникативное развитие» (беседы, общение между собой, умение договариваться и т.д.)

Методы, используемые в занятиях по спортивному ориентированию:

- *Метод доступности и индивидуальности* - учитывает возрастные особенности и возможности ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка. Ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному.
- *Метод постепенности* заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать активную двигательную деятельность с заданиями малой активности.
- *Метод систематичности* – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе, а так же дает возможность постепенного обучения.
- *Метод наглядности* является основным в обучении спортивному ориентированию. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься.

Педагог для каждого задания, выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного задания – это такие методы как *показ, словесный,*

игровой, иллюстративно-наглядный с применением информационных технологий.

Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы связано с наличием следующих средств:

- *Спортивный инвентарь.*

Секундомер – 1 шт.

Компаса – 8 шт.

Обруч – 8 шт.

Кегля – 4 шт.

Стойка – 2 шт.

Ленточка - на подгруппу.

Куб – 4 шт.

Дуги – 2 шт.

Туннель – 2 шт.

- *Оборудование.*

Стол -1шт.

Гимнастическая скамейка – 2 шт.

Мольберт – 1 шт.

Музыкальный центр – 1шт.

Проектор, колонки, ноутбук, флешка с наглядным материалом – 1шт.

- *Дидактический материал.*

Топографические карты разной местности – 30 шт.

Дидактические игры: «Подбери знак», «Крокодил», «Собери карту».

Искусственные деревья – 6 шт.

- *Наглядный материал.*

Мультфильм: Фиксики «Компас»,

Презентации: «Ориентирование по внешним признакам», «Виды компасов».

Видеоролики: «На старт», «Российский азимут», «Солнечный ориентир».

- *Расходный материал.*

Бумага – 100 шт.

Цветные карандаши – на подгруппу

Простые карандаши - на подгруппу

Гуашь оранжевого цвета - 4 шт.

Кисть– на подгруппу.

Линейки- 2 шт.

Картон- 12 шт.

Планшет - на подгруппу.

Клей карандаш -2шт.

Информационные источники:

1. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование: Пособие для руководителей кружков и внешк. учреждений.- М.: Просвещение, 1990 г.-159с.
2. Кудинов В.С. «Уроки спортивного ориентирования», Волгоград, 1990 г. – 77с.
3. Лосев А.С. «Спортивное ориентирование для детей и молодежи», Москва, 1990 г.- 42с.
4. Olli – Pekka. Спортивное ориентирование. Учебно-методическое пособие.- 1989, 242 с.
5. Огородников Б.И. и др. Сборник упражнений по спортивному ориентированию (*Выборочно*) – <http://bookfi.net/book/801646> .
6. <http://images.yandex.ru/?lr=240&source=wiz> картинки по видам спорта.
7. <http://www.youtube.com/watch?v=iNHnVb7ZSOY> видео о спортивном ориентировании.
8. <http://www.35media.ru/> О соревнованиях «Российский азимут».