

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

ПРИНЯТО:
Педсоветом №5
от 27.05.2024г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБУ
детским садом №116
Е.Г.Ладыка
Приказ №40 от 27.05.2024г.

М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СОЛНЕЧНЫЙ ОРИЕНТИР»
для детей дошкольного возраста (6-7 лет)

Срок реализации: 1 год (34 ч.)

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

г.Тольятти
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

направленность (профиль) программы

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы:

1.3.1. Учебный план

1.3.2. Учебно-тематический план

1.3.3. Содержание учебно-тематического плана

1.4. Планируемые результаты

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-1 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Министерством просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

1.1. Пояснительная записка

Программа «Солнечный ориентир» разработана для детей старшего дошкольного возраста.

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

Программа разработана в соответствии с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников и направлена на развитие детей дошкольного возраста (6-7 лет)

Актуальность программы

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.

Отличительные особенности программы, новизна

Данная программа позволяет детям, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, успешно адаптироваться к школе и в обществе. Она дает возможность детям 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 «Солнечный ориентир» 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.

Адресат программы.

Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста 6-7 лет.

Объем программы, срок освоения.

Объем программы – 34 академических часа, срок освоения - один учебный год.

Форма обучения – очная.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации Программы – традиционная.

Организационные формы обучения – групповые.

Режим занятий: занятия проводятся: 1 раз в неделю во второй половине дня, продолжительность одного академического часа - 30 минут, 34 академических часа в год.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы.

Создание оптимальных условий для двигательной и познавательной активности детей дошкольного возраста в естественных природных условиях с использованием элементов спортивного ориентирования.

Основные задачи программы:

1. Способствовать освоению детьми элементов спортивного ориентирования, развитию координационных способностей и выносливости.
2. Формировать познавательный интерес к родному краю, формировать навык ориентации на местности по карте.
3. Создавать условия для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия, формирования навыков здорового образа жизни.
4. Поддерживать инициативу детей в движении в естественных природных условиях, обогащать их двигательный опыт.

5. Развивать нравственные качества: взаимопомощь, доброта, бережное отношение к природе.

1.3.Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство с	5	1	4	Фронтальная беседа,
2	Спортивная карта	5	1	4	Практическое задание
3	Условные знаки	7	2	5	Практическое задание
4	Ориентирование на	9	2	7	Практическое задание
5	Участвуем в соревнованиях	8	1	7	Практическое задание
6	Итого:	34	7	27	

1.3.2.Учебно-тематический план

№	Разделы	Количество занятий по темам
1	«Знакомство со спортивным ориентированием» <ul style="list-style-type: none"> • «Здравствуй, спортивное ориентирование», • «Привлекательность спортивного ориентирования, оборудование спортсмена - ориентировщика», • ОФП • «Призма» • «Компас». 	5 ч.
2	«Спортивная карта» <ul style="list-style-type: none"> • «Найди клад», • «Карта», • «Карта и местность», • «Быстрее всех» • «Самый быстрый и ловкий» 	5 ч.
3	«Условные знаки» <ul style="list-style-type: none"> • «Условные знаки растительности», • «Условные знаки строений и открытого пространства», • «Условные знаки гидрографии», • «Условные знаки рельефа», • ОФП, • «Подбери условный знак», • «Знаки красного цвета». 	7 ч.
4	«Ориентирование на местности» <ul style="list-style-type: none"> • «Наша карта» • «Наша карта 2» • «Расшифруй слово», • «Расшифруй слово 2» • «Ориентирование по внешним признакам», • «Готовимся к старту», 	9 ч.

	<ul style="list-style-type: none"> • «Все ближе к финишу», • «Найди КП» • «Я потерялся, что делать?» 	
5	<p>«Участвуем в соревнованиях»</p> <ul style="list-style-type: none"> • «По выбору», • «Ориентирование по выбору», • «В заданном направлении», • «В заданном направлении 2» • «Семейные старты» • Соревнования между группами» • «Мы спортсмены». • «Мы-юные ориентировщики» 	8 ч.
Всего		34 ч.

1.3.3. Содержание учебного плана

№ 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»	- Научить ориентироваться	Ориентируются в

	«Найди клад»	в пространстве по словесному указанию.	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 местности.	Закрепляют знания в игре, где соотносят топографические знаки с

			рисунком местности.
17	«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.
18	«Ориентирование на местности» « Наша карта »	Формировать навык чтения карты.	Дети сопоставляют карту, двигаются по местности, следя пальцем по карте.
19	«Ориентирование на местности» « Наша карта 2 »	Совершенствовать навык чтения карты.	Дети сопоставляют карту, двигаются по местности, следя пальцем по карте (без помощи взрослого)
20	«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.
21	«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.
22	«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.
23	«Ориентирование на местности» « Готовимся к старту »	Дать представление о действиях спортсмена на старте и выхода со старта.	В деятельности приближенной к соревновательной выполняют действия спортсмена со старта, ориентируясь по карте пешком, под руководством преподавателя.
24	«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.
25	«Ориентирование на местности» « Найди КП »	Формировать умение находить на местности контрольные пункты.	В п/и «Найди КП» формируют навык нахождения контрольного пункта.
26	«Ориентирование на местности» « Я потерялся, что	Дать представление о действиях при потере ориентирования на	Закрепляется навык нахождения контрольного пункта, дается инструкция

	делать?»	местности.	что делать если потерялся в знакомой или в незнакомой местности.
27	«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.
28	«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.
29	«Участвуем в соревнованиях» «В заданном направлении»	Закреплять умение ориентироваться в заданном направлении.	В соревновательной форме находят контрольные пункты строго в заданном направлении.
30	«Участвуем в соревнованиях» «В заданном направлении 2»	Продолжать учить ориентироваться в заданном направлении.	В соревновательной форме находят контрольные пункты строго в заданном направлении.
31	«Участвуем в соревнованиях» «Семейные старты»	Привлекать родителей к занятиям спортивным ориентированием.	Демонстрация умений в соревновательной деятельности.
32	«Участвуем в соревнованиях» «Соревнования между группами»	Развивать спортивный интерес посредством соревнования между сверстниками.	Демонстрация умений в соревновательной деятельности.
33	«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.
34	«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.

1.4. Планируемые 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.

В результате обучения по Программе ребенок 6-7 лет
<p>Будет владеть элементами ориентирования на местности; Владеть знаниями чтения топографических знаков; Владеть умением читать карту; Владеть умением взаимодействовать в коллективе;</p>

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.Календарный учебный график

№ п\п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	Очная	1	Вводное занятие.	Групповое помещение	Теоретическое занятие
2	Сентябрь	Очная	1	Привлекательность спортивного	Спортзал	Теоретическое задание
3	Сентябрь	Очная	1	ОФП	Спортплощадка	Практическое задание
4	Сентябрь	Очная	1	Призма	Спортплощадка	Практическое задание
5	Октябрь	Очная	1	Компас	Спортплощадка	Практическое задание
6	Октябрь	Очная	1	Найди клад	Спортплощадка	Практическое задание
7	Октябрь	Очная	1	Карта	Территория детсада	Практическое задание
8	Октябрь	Очная	1	Карта и местность	Спортзал	Практическое задание
9	Ноябрь	Очная	1	Быстрее всех	Спортзал	Практическое задание
10	Ноябрь	Очная	1	Самый быстрый и ловкий	Спортзал	Практическое задание
11	Ноябрь	Очная	1	Условные знаки	Спортзал	Практическое задание
12	Ноябрь	Очная	1	Условные знаки	Спортзал	Практическое задание
13	Декабрь	Очная	1	Условные знаки	Спортивная площадка	Практическое задание
14	Декабрь	Очная	1	Условные знаки	Спортивная площадка	Практическое задание

15	Декабрь	Очная	1	ОФП	Спортзал	Практическое задание
16	Декабрь	Очная	1	Подбери условный знак	Спортзал	Практическое задание
17	Январь	Очная	1	Знаки красного цвета	Спортзал	Практическое задание
18	Январь	Очная	1	Наша карта	Спортзал	Практическое задание
19	Январь	Очная	1	Наша карта-2	Спортзал	Практическое задание
20	Февраль	Очная	1	Расшифруй слово	Спортплощадка	Практическое задание
21	Февраль	Очная	1	Расшифруй слово-2	Спортзал	Практическое задание
22	Февраль	Очная	1	Ориентир.по внеш.признакам	Спортзал	Практическое задание
23	Февраль	Очная	1	Готовимся к старту	Спортзал	Практическое задание
24	Март	Очная	1	Мы на старте	Спортзал	Практическое задание
25	Март	Очная	1	Все ближе к финишу	Спортзал	Практическое задание
26	Март	Очная	1	Найди КП	Спортзал	Практическое задание
27	Март	Очная	1	Я потерялся. Что делать?	Спортзал	Практическое задание
28	Апрель	Очная	1	По выбору	Спортзал	Практическое задание
29	Апрель	Очная	1	В заданном направлении	Территория детсада	Практическое задание
30	Апрель	Очная	1	В заданном направл.-2	Территория детсада	Практическое задание
31	Апрель	Очная	1	Семейные старты	Территория детсада	Практическое задание
32	Май	Очная	1	Соревнования между группами	Территория детсада	Практическое задание
33	Май	Очная	1	Мы спортсмены	Территория детсада	Практическое задание
34	Май	Очная	1	Мы-юные ориентировщики	Территория детсада	Практическое задание

2.2.Условия реализации программы.

Материально - технические обеспечение:

- Спортивный инвентарь.

Секундомер – 1 шт.

Компас – 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.

Информационное обеспечение (электронные образовательные ресурсы):

1. Iga.petrenko1972@mail.ru

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет инструктор по физической культуре МБУ детского сада №116 «Солнечный» Петренко И.В.

2.3.Формы аттестации

Достижение цели и задач программы определяются в следующих формах:

- выступления детей на городских соревнованиях «Солнечный ориентир»;
- участие в массовых мероприятиях и тематических праздниках;
- итоговые занятия.

2.4.Оценочные материалы

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 наносится 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 1с 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. и Вороновым Ю.С.

2.5.Методические материалы программы «Солнечный ориентир»

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, необходимыми ориентировщику; конструирование: макеты, призмы из бумаги и т.д.), «Социально-коммуникативное развитие» (беседы, общение между собой, умение договариваться и т.д.)

Используемые при реализации программы методы и приемы.

- *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 также 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.*

Игровой метод. Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на уроке, а о том, чтобы пронизывать урок игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Наглядный метод - выразительный показ под счет, с музыкой.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка. Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

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».

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

Конспекты занятий

Занятие 1. «Здравствуй, спортивное ориентирование!»

Цель: познакомить детей с видом спорта – спортивное ориентирование, заинтересовать.

Задачи: 1.Расширить знание детей о видах спорта;

2. Повысить двигательную активность;

3. Развивать координацию, ловкость, быстроту;

4. Воспитывать смелость, умение доверять партнеру и сотрудничать друг с другом.

Инвентарь и оборудование: проектор, колонки, ноутбук, секундомер, кегли, обручи, кубы, ленточки.

Место проведения: музыкальный зал.

Ход занятия

Ребята заходят в зал и садятся.

Беседа на тему: «Виды спорта» с целью выявления знаний детей по спортивному ориентированию. (Если есть дети которые знают про этот вид спорта, то в конце занятия индивидуально с этими детьми проводится диагностика таких заданий как : «Знаковый диктант», «За ведущим», «Расшифруй слово», «Запомни и найди».):

-Какие виды спорта вы знаете?

- А кто знает, что за вид спорта – спортивное ориентирование? (Если отвечают, то задается следующий вопрос)

- А, что делают спортсмены на соревнованиях по спортивному ориентированию?

- Откуда знаете про спортивное ориентирование?

- (Просмотр видеоролика про спортивное ориентирование. Можно пригласить спортсмена – ориентировщика, который расскажет про этот вид спорта).

Беседа с целью получить ответы на вопросы: Про какой вид спорта рассказывали в фильме? Что ребята делают?

Подвести итог: Спортивное ориентирование – это соревнование с помощью карты и компаса быстро находить ориентиры.

Разминка.

П/И «Салки в ограниченном коридоре»

Воспитатель разбивает детей на две команды и показывает границы игровой площадки, за которые участники не имеют права выбегать. Первая команда занимает место на площадке, вторая выстраивается на ее границе. По сигналу: «Марш!» включают секундомер, и вторая команда начинает «салить» игроков первой команды. «Осаленный» игрок принимает положение присед и ждет в этом положении окончания игры. Когда «осален» последний игрок, воспитатель останавливает секундомер, и команды меняются местами. Команда-победительница определяется по лучшему времени.

П/И «Огуречек». Выбирается водящие – «Мышки», они стоят на одной стороне площадки. На противоположной, за линией, стоят дети – «огуречики» в шеренгу. У каждого за поясом лента – хвостик. Со словами: Огуречек, огуречек, не ходи на тот кончик, там мышка живет, тебе хвостик отгрызет - идут по направлению к водящим. После последнего слова – «огуречики» бегут обратно, а мышки стараются выхватить хвостики.

МПИ. «Слепой и поводырь»

Дети делятся на пары. Один – «поводырь» берет за руку другого, он закрывает глаза – «слепой». Поводырь ведет слепого по залу, обходя препятствия. Затем меняются местами. Правила: нельзя задевать препятствия и открывать глаза

Д/И. «Сложи карту».

Каждому выдается разрезанная карта (шесть крупных кусочков), которую необходимо сложить за определенное время, чем быстрее тем лучше.

Подведение итога занятия: Про какой вид спорта мы сегодня узнали?
Что делают спортсмены на соревнованиях по спортивному ориентированию?
Хотите заниматься этим видом спорта?

Раздать интернет ресурс для просмотра видео ролика про спортивное ориентирование дома. (<http://www.youtube.com/watch?v=iNHnVb7ZSOY> видео о спортивном ориентировании)

Занятие 2. «Привлекательность спортивного ориентирования».

Цель: дать знания о полезности этого вида спорта, формировать знания о необходимых предметах спортсмена ориентировщика.

Задачи:

1. Дать понятия предметам необходимым для ориентирования;
2. Повысить двигательную активность;
3. Формировать навык быстро одеваться и раздеваться,
4. Воспитывать взаимовыручку, умение сопереживать своим товарищам
5. Учить ориентироваться в пространстве по звуковому сигналу,
6. Воспитывать внимание.

Инвентарь и оборудование: метелка, компас, дуги, кубы, скамейки, конусы, фото спортсмена ориентировщика, компас, карта, карточка участника, стулья, футболки, кепки, шорты, карточки для игры в «Крокодил», лист бумаги и карандаш для подсчетов результатов.

Место проведения: спортивный зал.

Ход занятия

Спортивное ориентирование – удивительный вид спорта. Этим видом спорта можно начинать заниматься в любом возрасте. На победу в ориентировании может рассчитывать каждый спортсмен, т.к. трасса прохождения дистанции подбирается по возрасту участника соревнования и его подготовленности.

Занятия спортивным ориентированием будут благотворно влиять на организм, соревнования проходят в лесопарковой зоне, где много чистого воздуха, а физическая нагрузка – умеренная, потому что при увеличении скорости бега увеличивается и

вероятность совершения ошибки. Передвигаться можно бегом, а если устал, то и пройтись пешком. А есть специальные виды ориентирования, например: на велосипедах (велоориентирование), на лыжах и т.д.

Этот вид спорта развивает память, мышление, воображение, дает знания географии и черчения, геометрии, что пригодится в школе.

Мы с вами можем определить на сколько вы внимательны и можете запоминать предметы поиграв в игру:

Д/И «Будь внимательным». Детям показывается лист бумаги А-4 с 9 картинками, они смотрят 10 сек, затем картинка убирается (переворачивается) и им необходимо назвать по памяти, все картинки.

(Просмотр фотографии или картинки спортсмена ориентировщика)

В первую очередь рассмотрим, как должен одеваться спортсмен ориентировщик, сначала обратим внимание на защиту ног от возможных царапин и ссадин. Многие спортсмены предпочитают надевать гольфы, другие - легкие брюки. Особой популярностью у ориентировщиков пользуются легкоатлетические шиповки и кожаные кроссовки, в которых спортсмен чувствует себя уверенно при беге даже в дождливую погоду.

Головной убор ориентировщика должен быть с солнцезащитным козырьком. А на рубашку нашивают карман на молнии - для переноски карты, компаса, карандаша и других мелочей.

Разминка.

Эстафета «Полоса препятствия».

Дети делятся на команды. Выполняют по одному. Бежит, проползает под дугой, перепрыгивает куб, идет по скамейке, обегает конус и возвращается обратно, передав эстафету следующему, а сам встает в конец колонны.

П/И «Быстрее одевайся»

Воспитатель делит детей на две команды и выстраивает их на линии старта в колонны.

Рядом с командами лежат два комплекта одежды (футболка, шорты, кепка) большого размера. По сигналу воспитателя первые одевают одежду и бегут, огибая конус, возвращаются назад, затем снимают одежду и передают следующему члену команды, тот одевает, бежит и т.д. Выигрывает команда выполнившая эстафету первой.

Игра «Крокодил». Дети делятся на две команды. У ведущего карточки с изображенными предметами и животными. Выбирается команда, которая первая начнет показывать предмет, изображенный на карточке.

1 тур – показывает всем командам, чья команда отгадала, той очко.

2 тур – Из каждой команды берется по одному ведущему. Показывают одновременно, каждый своей команде. Чья команда быстрее отгадала, получает 3 очка, вторая команда, если отгадала – 1 очко, если не отгадали то – 0 очков.

В каждом туре по несколько карточек.

Занятие 3 «ОФП»

Цель: познакомить детей со спортивным ориентированием, заинтересовать.

Задачи: Развивать и укреплять мышечный корсет с помощью современного оборудования и подбора актуальных упражнений.

Инвентарь и оборудование: гимнастическая скамья (2шт), резиновый амортизатор (2 шт), мяч-фитбол (2шт), коврик для фитнеса (по количеству детей), мяч набивной (2шт).

Место проведения: спортивный зал.

Ход занятия

Ребята, сегодня мы будем тренировать мышцы рук, ног, спины, чтобы стать сильнее и выносливей. Для спортивного ориентирования это очень важно.

Разминка

Ходьба в колонне по одному; в парах по кругу.
Медленный бег в колонне по одному; бег «змейкой».
Ходьба, упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке:

1. О.с.-бокком к скамье, руки на поясе. 1-наклон головы право, 2-наклон головы влево, 3-наклон головы вперед, 4-и.п. (4 раза)
2. И.п.-стоя на скамье продольно, руки в стороны. 1-3-«ножницы» руками: скрестные движения перед грудью. (4раза)
3. И.п.-сидя верхом на скамье, руки за головой. 1-поворот вправо-назад, посмотреть на сзади сидящего товарища.2-и.п. 3-поворот влево-назад, посмотреть на сзади сидящего. 4-и.п. (5 раз)
4. И.п.-сед верхом на скамье, руки в упоре сзади. 1-1,2,3-солгнуть ноги, поставить на скамью. 4-и.п. (6 раз)
5. И.п.-лежа на спине перпендикулярно скамье, ноги на ней, руки вдоль туловища. 1,2,3-«мост» поднять таз, прогнуться удерживать положение. 2-и.п. (6 раз)
6. И.п.-стоя лицом к скамье, руки в упоре на скамье. Сгибание, разгибание рук в локтях. (2 по 6 раз)
7. И.п.- стоя на скамье продольно, обхватив себя руками. 1,2,3-руки в стороны-вдох; в и.п.-выдох. (6 раз)

Далее дети делятся по парам. Начинается работа по станциям:

- 1 станция - работа рук на амортизаторах, привязанных к стенке.
Стоя спиной к стенке, сведение и разведение прямых рук.
- 2 станция - отжимания. Лежа на мяче-фитболе.
- Передача мяча-фитбола из рук в ноги (и.п.-лежа на спине)
- 3 станция - отжимания сзади, руки в упоре на скамейке.
- 4 станция - перебрасывание набивного мяча в парах друг другу (от груди, из-за головы).
- 5 станция - подтягивание туловища лежа на гимнастической скамье.

(Дети проходят 3-4 круга. Работа на каждой станции 30-4- секунд)

П/и: «Тише едешь-дальше будешь»

Занятие 4 «Призма».

Цель: познакомить детей с призмой и закрепить знания в практической деятельности.

Задачи: 1. Дать понятие, что такое призма и что такое контрольный пункт.

2. Развивать творчество;
3. Повысить двигательную активность детей;
4. Развивать пространственную ориентацию;
5. Воспитывать умение взаимодействовать между собой.

Инвентарь и оборудование: призма, столы, картон белый, линейка, простые карандаши, краска оранжевого цвета, кисти, клей карандаш, шарф.

Разминка.

П/И «Из разных положений».

Дети выстраиваются за линией в шеренгу и по команде «Марш!» выполняют задание до противоположной линии.

- бег из и.п. стоя,
- бег из и.п. стоя спиной вперед,
- бег на четвереньках,
- передвижение по пластунски (лежа на животе, опираясь на локти, не помогая ногами).

П/И русская народная «Жмурки».

Выбирается водящий – «жмурка», ему завязывают глаза, отводят на середину зала. Он поворачивается вокруг себя, затем ведет разговор «Кот, кот на чем стоишь?» - «На квашне» (деревянная посуда для замешивания теста). – «Что в квашне?» - «Квас». – «Лови мышей, а не нас». После слов дети разбегаются, а «жмурка» их ловит. Кого поймал, становится «жмуркой».

Если «жмурка» подходит близко к какому – либо предмету, о который можно пораниться или удариться, или заходит за пределы зала, то ему кричат «ОГОНЬ».

П/И « Все на стол».

Дети делятся на две команды. Они стоят в колонну друг за другом на одной стороне площадки, на противоположной стоит стол. По команде первые берут из корзины (стоит возле каждой команды) предмет и бегут, кладут на стол и хлопает в ладоши – это сигнал следующему. После этого бежит следующий. А первый остается у стола.

Призма – это предмет бело-оранжевого цвета из ткани или картона. (Показ призмы детям). Призма такого яркого цвета затем, чтобы ее было видно издалека, и она определяет место, которое необходимо найти на местности. На спортивной карте она обозначается красным кружком и называется контрольный пункт (КП). На каждых соревнованиях (даже если карта той же местности, что была ранее) КП не повторяются, так как ставятся на местности в другое место.

(Изготовление призм с детьми).

Игра на внимание «Шишки, мышки». Дети стоят в одну шеренгу. Обговаривают с детьми, что у всех пальцы в кулак, большой палец оттопырен и смотрит вверх – это шишки (они растут на деревьях), а если большой палец смотрит вниз, то это мышки (они бегают по земле). Взрослый называет: шишки или мышки, а дети показывают. Кто показал неверно, делает шаг вперед. Выигрывают дети стоящие дальше всех.

Занятие 5. «Компас».

Цель: формировать умение находить стороны горизонта по компасу.

Задачи: 1. Познакомить детей с компасом и его видами, научить находить стороны горизонта по компасу и правильно держать компас;

2. Повысить двигательную активность;

3. Воспитывать умение помогать друг другу, взаимодействовать между собой;

4. Развивать внимание, мышление, память.

Инвентарь и оборудование: проектор, ноутбук, компаса, стул, шарф.

Место проведения: спортивный зал.

Ход занятия:

(Просмотр мультфильма из серии Фиксики – Компас)

Раздать детям компасы, рассказать о видах компасов (можно показать презентацию на тему: «Виды компасов»)

Детали спортивного компаса: Планка - на которой расположен жидкий корпус компаса, внутри которого стрелка, заостренный конец указывает на север. Вокруг корпуса циферки

– это градусы, угол поворота. На нижней части корпуса две параллельные полоски нужны для закрепления определенного горизонта (для нахождения азимута). Дальше на планке находится круглая лупа, для лучшего рассмотрения предметов (знаков) на карте. Есть еще линейка, с помощью которой можно определить расстояние на карте и соотнести это расстояние с местностью. Веревочка, чтобы повесить компас на шею или руку.

М/П/И «Холодно – горячо».

Дети стоят на одной линии. Инструктор предлагает отвернуться, а сам в это время прячет предмет (компаса) *Компас – это прибор для определения сторон горизонта.* По сигналу: «Найдите, что я спрятал» - дети ходят по площадке и ищут, а инструктор направляет их словами: «Холодно»- значит далеко от спрятанного предмета, «Горячо» – близко.

Правильное положение компаса на руке:

Положите компас на прямую ладонь перед грудью, продольные края планки слегка зажимаются пальцами рук. Стрелка компаса чутко реагирует на изменение положения руки. Если немного изменить направление (отклонить ладонь влево или вправо), то показания компаса изменятся, т.к. стрелка компаса будет цепляться за дно и показания будут не верными. Поэтому ладонь должна быть прямая, а стрелка компаса свободно, ровно балансировать внутри.

П/И «Возьми компас».

Разделить на две команды. Стоят в две шеренги друг к другу. Выполняет сначала одна команда.

1. На «раз» вынести компас перед собой, на «два» принять и.п. Затем команды меняются местами.
2. Компас лежит на полу. На «раз» присесть, на «два» взять правильно компас в руку. Затем команды меняются местами.

Одна команда выполняет упражнение, другая совместно с инструктором следит за правильностью выполнения.

Если встать лицом к северу, то сзади будет юг, справа восток, слева запад.

При ориентировании на местности нужно указать направления сторон горизонта от места, где вы находитесь. Компас даёт точное направление.

Если встать лицом к северу, то сзади будет юг, справа восток, слева запад.

Д/И «Определи место нахождения предмета»

Определите, в какую сторону горизонта обращены окна зала.

В каком направлении находится дверь? Где лежит мяч, висит канат?

Разминка.

П/И. «Бабка - Ежка»

Дети встают в круг, взявшись за руки. Считалкой выбирается водящий – «бабка – ежка»встает в центр круга, в руках метелка. Дети идут по кругу и говорят слова: «Бабка – Ежка костяная ножка, с печки упала, ногу сломала!» - после этих слов бегают по площадке, а водящий на одной ноге старается осалить детей метелкой. Кого осалил, тот замирает на месте. Правила: салить только по ногам, друг на друга не натекаться.

Русская народная игра «Ремешок».

Дети сидят на скамейке. Выбирается водящий, у него в руках шарф. От детей в 7-10 м стоит стул по центру зала. Водящий подходит к любому ребенку и стегает по ногам шарфом, убегает в сторону стула, а кого ударил, бежит за ним. Водящий кладет на стул шарф и бежит занимать освободившееся место на скамейке. Тот, который бежал за ним, должен взять шарф со стула и успеть стегануть по ногам ведущего. Если он успел в отместку ударить ведущего, то остается ведущим, если не успел, то садится на место.

Подведение итога занятия, рефлексия.

Занятие 6. «Найди клад».

Цель: Познакомить со спортивной картой.

Задачи: 1. Дать представление спортивной карты;

2. Учить ориентироваться в пространстве по словесному указанию;

3. Повысить двигательную активность.

Место проведения: спортивный зал (спортивная площадка).

Инвентарь и оборудование: листки с заданием, коробки для клада, топографические карты разной местности, компаса, конверты с разрезной картой.

Разминка в игре «Воробьи, вороны»

П/И «Найди клад».

Игра проходит по запискам (штук 7-10), которые готовятся заранее, и читает их детям воспитатель. Определяются края площадки в которой будет проходить игра. В первой записке написан путь до первого КП. Например: От скамейки на восток десять шагов, первый КП. На нем записка, где находится второе КП. Обязательно, что должно указывать на КП (гриб, дерево, куб и т.д.). Ищут, пока не будет найден последний КП (там спортивные карты).

Бывают карты разные: физические, политические, карты морские и лётные. Еще бывают карты игральными, но к нашей теме они отношения не имеют. Каждая карта имеет свое назначение. Спортивная карта предназначена для занятий спортивным ориентированием. Она очень подробна и детальна.

Спортивная карта представляет собой план определенного участка местности, вычерченный в специальных условных знаках. Эти знаки общепринятые в любой стране. Спортивные карты бывают цветные и черно-белые. Мы пользуемся цветными, т.к. по ним проще ориентироваться. Каждый цвет на спортивной карте что-то обозначает.

(Показ нескольких разных карт и обязательно карту детского сада)

Д/И. «Сложи карту».

Эту игру можно проводить индивидуально или командно.

Выдаются разрезанные карты, и кто быстрее ее сложит. На первом этапе можно в виде образца дать целую карту.

Варианты сложности:

1. Сложить из больших кусочков;
2. Каждый складывает разную карту, без образца;
3. Складывать мелкие части карты;
4. Подобрать недостающий кусок карты.

А можно в виде подвижной игры: дети делятся на команды и строятся в колонну по одному с одной стороны площадки, на противоположной стороне площадки лежат конверты с картой разрезной. По команде первые бегут, оббегают конверт и возвращаются за следующим, затем вдвоем оббегают конверт и так пока все не добегают вместе до конверта. Затем открывают конверт и достают разрезанную карту и все вместе ее собирают. Чья команда быстрее?

М/П/И русская народная «Золотые ворота».

Выбираются считалочкой «ворота» - 2 человека. Они встают лицом друг к другу, взявшись за руки (руки вверх). И выбирается «матушка», за которой все встают, взявшись за руки. «Матушка» ведет всех через «ворота» под песню (поют все): «В золотые ворота, проходите

господа. Ваша матушка идет, за собою всех ведет. Первый раз - прощается, второй - запрещается, а на третий на всегда, закрывают воро – та!» На последний слог, «ворота» опускают руки и кто попался встает с ними в ворота (ворота возрастают). Игра продолжается пока не попадет в ворота «матушка». Тогда все образуют круг, в центре «матушка», все хлопают, а она танцует.

Занятие 7. «Карта».

Цель: Расширить знания о спортивной карте.

Задачи: 1. Формировать представление, что спортивная карта - это небольшой участок местности.

2. Развивать внимательность.

3. Повысить двигательную активность.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: лист с несколькими картинками, ленточки, листы форматом А-5 на каждого, карандаш на каждого, стол с мелкими предметами, свисток.

Д/И. «Запоминай-ка».

На листке бумаги форматом А-4 несколько картинок (штук 9). Дети в течение 30 секунд изучают картинки, затем лист убирается, дети называют картинки, которые запомнили:

Варианты сложности:

1. Картинок больше;
2. Назвать по порядку расположения.

Разминка.

П/И «Ловишка с ленточкой».

Выбирается ловишка. У всех остальных ленточки, заправленные в шорты (как хвостики). По команде: «Раз, два, три – беги!» - все убегают, а ловишка ловит – забирая ленточку. По свистку – игра заканчивается. Выигрывают: ловишка, который больше всех собрал ленточек и дети, у которых ни разу не забрали. Правила: не наталкиваться друг на друга, закрывать ленточки руками нельзя, пойманные садятся а скамейку, после свистка не ловить.

Посмотреть с детьми карту любой местности и подвести их к тому, что она состоит из значков, символов.

Д/И «Нарисуй предмет».

На столе несколько предметов (Например: кубик, шарик, ручка, пирамидка) необходимо знаками (заранее обговоренными, как правило рисуется вид сверху) нарисовать предметы, стараясь распределить на листе бумаги, как они лежат на столе. Затем преподаватель показывает свой рисунок, и они сравнивают его с другими и объясняют. (Если много неточностей на карте, то необходимо снова нарисовать карту стола, исправив ошибки).

Подведения итога игры: Сегодня вы нарисовали сами карту местности – в данном случае стола. Посмотрите стол у нас большой, а все уместилось на маленьком листке бумаги. И глядя на свою карту, вы можете определить, какие предметы и где лежат на столе.

Поэтому глядя на любую карту, мы можем сказать, что там находится, хотя ни разу там не были и местности не видели.

Занятие 8. «Карта и местность»

Цель: формировать умение сопоставлять карту с местностью и двигаться вокруг неё.

Задачи: 1. Формировать умение правильно поворачивать карту во время движения;

2. Повысить двигательную активность детей.

Место проведения: Спортивный зал или площадка.

Инвентарь и оборудование: баскетбольный мяч, маленькие набивные мячи, ткань 3х2 м, предметы для ориентира на ткань.

Разминка в игре «Запрещенное движение».

Эстафета:

Дети делятся на две команды.

1. Передача эстафетной палочки,
2. Бег с препятствием (пролезание в обруч),
3. «Прокати мяч» (прокатывание б/б мяча обручем).

П/И «Горелки»

(Если детей много, то остаются в двух командах, а если мало, то играют одной). Играющие становятся парами. Впереди колонны на р. 2-3 шагов проводится линия. Один из играющих – ловящий становится на эту линию. Все стоящие в колонне говорят: *Гори, гори ясно, чтобы не погасло,*

Глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят!

Раз, два, три, беги!

После слова «Беги!» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь встретиться, и берутся за руки. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует с пойманным новую пару, и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удастся никого поймать, он остается в той же роли.

Игра заканчивается. Когда все играющие пробегут по одному разу. Число участников не должно превышать 15-17 человек, иначе детям придется долго стоять без движения.

П/И «Выбей мяч»

Инструктор делит детей на две команды. Команды строятся в шеренги на расстоянии 7-10 м против друг друга. У каждого маленький мяч. На середине между ними лежит большой мяч. По команде: «Раз, два, три, начни!» - дети бросают мячи, стараясь попасть в большой мяч и выбить его за линию противоположной команды. Проигрывает та команда, на чьей стороне мяч.

Д/И «Ориентирование на маленьком пространстве»

Раздаются нарисованные карты спортивного зала.

В руках у детей карта синего поля. На котором лежат несколько предметов (нанесенные на карте). Дети встают вокруг синего поля :

1. Соотносят карту месту, где находятся.
2. Идут вокруг синего поля, правильно поворачивая карту(чтобы предметы соответствовали карте в руках. Например: Если стоит возле куба, то карта повернута так, что куб на нижнем крае карты . Т.е. карта всегда неподвижна по отношению к синему полю).

Правило: поворачиваясь сами, поворачиваете карту.

Местность неподвижна. Значит и карта тоже должна быть неподвижна. При повороте перехватить карту так, чтобы она по прежнему совпадала с местностью.

Занятие 9. «Быстрее всех».

Цель: дать представление, что такое топографические знаки.

Задачи: 1. Закреплять умение сопоставлять карту с местностью,

2. Повысить двигательную активность.

Место проведения: спортивный зал или площадка.

Инвентарь и оборудование: конусы, туннели, гимнастические скамейки, кубы, карты спортивного зала (спортивной площадки) – по количеству команд.

Разминка.

Эстафеты (дети делятся на две команды):

1. Бег с пролазанием в туннель,
2. Бег, ходьба по гимнастической скамейке, с перепрыгиванием через кубы.

П/И «Быстрее всех»

Каждой команде выдается карта зала с КП. У каждой команды свои КП, но метраж дистанции одинаковый.

(Напомнить обозначения на карте: красный кружок – контрольный пункт, черная полоска – скамейка и т.д.)

Первые номера проходят свою дистанцию, через свои КП (Оранжевые конусы) с обязательным касанием найденного контрольного пункта. Сначала проходят все участники шагом, а затем, поменявшись картами, проходят кто быстрее?

Правила: карту нужно держать так, чтобы изображенные на ней местные предметы совпадали их действительным расположением, держи палец по ходу движения, переместился сам — перемести палец на карте в свое новое местонахождение, карта неподвижна к местности, поворачиваешься ты вокруг нее.

Условные знаки спортивных карт разделены на несколько групп: 1) рельеф (ямы, бугры, тропинки) – обозначаются коричневым цветом, 2) скалы и камни, а так же искусственные сооружения (дома, дороги и т.д.) – черным цветом, 3) вода (реки, озера, моря и болота) - синим, 4) растительность - зеленым. В отдельную группу выделены знаки обозначения, дистанции - обозначаются красным цветом и стрелки магнитного меридиана – как правило синим и указывают они на север.

Топографический знак - это схематически напоминающий вид предмета сверху или сбоку (дерево, строение, дорога).

Эти условные знаки на карте позволяют нам заглянуть вперед, и заранее узнать, что мы там можем увидеть.

К примеру, что находится на спортивной площадке, у нас на улице мы все знаем, потому что там были. Для того чтобы узнать, что находится на незнакомой местности, необходимо взять карту этой местности. Посмотрев на карту, увидим, что на этой местности есть какие-то сооружения, дорожки.

(Просмотр карты)

Занятие 10. «Самый быстрый и ловкий»

Цель: дать представление, что такое топографические знаки.

Задачи: 1. Продолжать закреплять умение сопоставлять карту с местностью,
2. Повысить двигательную активность ребенка.

Место проведения: спортивный зал или площадка.

Инвентарь и оборудование: конусы, туннели, гимнастические скамейки, кубы, карты спортивного зала (спортивной площадки) – по количеству команд.

Разминка.

Эстафеты (дети делятся на две команды):

3. Бег с пролезанием в туннель,
4. Бег, ходьба по гимнастической скамейке, с перепрыгиванием через кубы.

П/И «Быстрее всех»

Каждой команде выдается карта зала с КП. У каждой команды свои КП, но метраж дистанции одинаковый.

(Напомнить обозначения на карте: красный кружок – контрольный пункт, черная полоска – скамейка и т.д.)

Первые номера проходят свою дистанцию, через свои КП (Оранжевые конусы) с обязательным касанием найденного контрольного пункта. Сначала проходят все участники шагом, а затем, поменявшись картами, проходят кто быстрее?

Правила: карту нужно держать так, чтобы изображенные на ней местные предметы совпадали их действительным расположением, держи палец по ходу движения, переместился сам — перемести палец на карте в свое новое местонахождение, карта неподвижна к местности, поворачиваешься ты вокруг нее.

Условные знаки спортивных карт разделены на несколько групп: 1) рельеф (ямы, бугры, тропинки) – обозначаются коричневым цветом, 2) скалы и камни, а так же искусственные сооружения (дома, дороги и т.д.) – черным цветом, 3) вода (реки, озера, моря и болота) - синим, 4) растительность - зеленым. В отдельную группу выделены знаки обозначения, дистанции - обозначаются красным цветом и стрелки магнитного меридиана – как правило синим и указывают они на север.

Топографический знак - это схематически напоминающий вид предмета сверху или сбоку (дерево, строение, дорога).

Эти условные знаки на карте позволяют нам заглянуть вперед, и заранее узнать, что мы там можем увидеть.

К примеру, что находится на спортивной площадке, у нас на улице мы все знаем, потому что там были. Для того чтобы узнать, что находится на незнакомой местности, необходимо взять карту этой местности. Посмотрев на карту, увидим, что на этой местности есть какие-то сооружения, дорожки.

(Просмотр карты)

Занятие 11 . «Условные знаки растительности».

Цель: познакомить детей с основными условными знаками растительности.

Задачи: 1. Дать представление, что обозначает зеленый и белый цвет на карте, что обозначают тонна зеленого.

2. Повысить двигательную активность.

Место проведения: спортивный зал или площадка.

Инвентарь и оборудование: мольберт, карты разной местности, листы бумаги, зеленые карандаши, искусственные деревья, 2 обруча, мелкие предметы (пуговицы, крышечки, трубочки, палочки).

(Дети заходят в зал и садятся на скамейки. На против них мольберт с картами разной местности.)

Соревнования по спортивному ориентированию обычно проходят в лесу. И если придерживаться обозначений принятых на топографических картах — всю площадь спортивной карты пришлось бы закрасить зеленым цветом. Поэтому на спортивных картах белый цвет — это лес.

Дело тут не только в экономии зеленой краски. Спортсмену- ориентировщику важно знать, насколько быстро можно бежать по тому или иному участку леса.

Поэтому зеленой краской показывают проходимость леса. Белый цвет — это лес, где можно бежать в полную силу. (Инструктор ставит деревья по залу свободно, имитируя участок леса). Лес, показанный на карте светло-зеленым цветом, заставит снизить скорость. (Приближает деревья, но не плотно). А по темно-зеленому лесу, скорее всего, придется передвигаться шагом. А если лес показан совсем темно-зеленым цветом, то пробраться через него бывает очень трудно. (Деревья ставятся очень плотно, имитируя не проходимый участок леса)

А как же если деревья посажены стройными рядами, вдоль которых бежать одно удовольствие, а поперек — очень трудно? На этот случай предусмотрено чередование широких зеленых и белых полос — обозначают посадки, ровным рядом. (Выстраивает деревья в два ряда).

А как же обозначаются деревья, далеко стоящи друг от друга, как у нас на спортивной площадке? А обозначаются они кружочком зеленого цвета, не покрашенный внутри. (От всех деревьев отставляет одно дерево и ставит на открытый участок).

Бывает на карте участок, довольно большой, где одни кружочки зеленого цвета. А это фруктовый сад.

(Дети на своих листочках рисуют обозначения, инструктор обращает внимание на то, чтобы дома они смогли объяснить родителям)

Разминка.

Русская народная игра «Растяпа».

Дети встают парами, один за другим. Пары образуют круг. Водящий – «растяпа» в центре круга. Звучит музыка, первые номера из пар бегают по залу, водящий танцует. Музыка остановилась. Первые номера встают к своей паре, а водящий старается встать к свободному второму номеру. Кому пары не хватило тот «растяпа». Все дети ему говорят: «Раз, два, три – растяпа ты!» И игра повторяется снова.

Д/И «Пройди правильно»

Каждому выдается карта спортивного зала с контрольными пунктами. У каждого ребенка свой путь прохождения контрольных пунктов. Дети все вместе начинают проходить *свою* дистанцию. После прохождения меняются картами и проходят дистанцию уже по другой карте. Инструктор следит за тем: как дети поворачивают карту.

П/И. «Заготовка на зиму».

По залу разбросаны мелкие предметы (пуговицы, крышечки, трубочки, палочки) и лежат два обруча не далеко друг от друга. (Можно возле одного посадить игрушечного зайца, а возле другого игрушечную белку).

Дети делятся на две команды, одна – «Зайчики» - собирают пальцами ног и переносят в нору трубочки и палочки (морковку). Другая – «Белочки» - переносят в дупло пуговицы и крышечки (орехи).

Занятие 12 . «Условные знаки открытого пространства и строений».

Цель: познакомить детей с основными условными знаками открытого пространства и строений.

Задачи: 1. Дать представление, что такое открытое пространство и каким цветом обозначается.

2. Формировать знания каким цветом обозначаются постройки.

3. Повторить знаки растительности.

4. Повысить двигательную активность.

Место проведения: спортивный зал или площадка.

Инвентарь и оборудование: карты разной местности, искусственные деревья, клюшки, шайбы, фито мячи, корзины, корзинки, пластмассовые мячи, музыкальный центр.

Разминка.

П/И «Мы в лесу».

Все дети это - елочки в лесу. Пока звучит музыка, дети свободно перемещаются по всему залу. Как музыка остановилась, дети изображают местность в лесу (по ранней договоренности), например: проходимый участок леса (свободно по всему залу) или непроходимый участок леса (стоят близко друг к другу). Инструктор следит не только за правильностью выполнения задания, но и за правильным положением тела каждого ребенка (стойка, руки внизу, кисти в стороны (изображают елочки), спина прямая, макушкой тянуться вверх, смотрят вперед).

Эстафеты (дети делятся на команды и придумывают название своей команды):

1. «Хоккей». Ключкой ведут шайбу, обводя деревья, передают следующему. Чья команда быстрее.
2. «Кати ком». Бегут, толкая перед собой фито мяч, обегая дерево, и передают эстафету следующему. Чья команда быстрее.
3. «Попади снежком в корзину». От линии бросают по три мячика в корзину на расстоянии 3 м. Чья команда больше попадет в корзину.

Подведение итогов занятия и повторение, что обозначает желтый цвет.

Русская народная игра «Перетяги». Играют две команды. Все играющие встают в одну шеренгу, сцепляются руками, только игроки одной команды смотрят в одну сторону, а игроки другой в противоположную. На против каждой команды в 2-3 м. от них линия за которую необходимо перетащить игрока из другой команды. Тянуть начинают все одновременно по команде. Выигрывает команда перетянувшая большее количество игроков за линию.

(Раздаются карты разной местности.)

Дети рассматривают карты, выделяют цвета, повторяют обозначения зеленого цвета, инструктор рассказывает об обозначениях желтого цвета и черного цвета. Желтый цвет обозначает открытое пространство: поляны, песочный берег, неудобь, возделываемые земли. Черный цвет обозначает постройки, которые сделаны руками человека (дома, шоссе, веранды в детском саду, камни, заборы и т.д.). (Показывает карточки с этими обозначениями, а дети ищут их на своей карте)

Занятие 13. «Условные знаки гидрографии».

Цель: познакомить детей с основными условными знаками гидрографии и закрепить знания некоторых знаков.

Задачи: 1. Дать представление, что синий цвет обозначает условные знаки воды.
2. Повысить двигательную активность.

Место проведения: спортивный зал или площадка.

Инвентарь и оборудование: карты разной местности с топографическими знаками гидрографии, карточки с условными обозначениями гидрографии, кружки по два на команду, мешочки с песком.

(Дети заходят в зал и садятся на скамейки).

Д/И «Что это».

Инструктор показывает карточки с условными обозначениями растительности и открытого пространства, ребята отвечают.

Затем показывает карточки с обозначением воды. (Маленький кружочек с хвостиком – родник, большая синяя неровная полоса - берег реки, место синими полосками заштриховано – это болото).

Разминка в игре «Воробьи, вороны». Дети делятся на две команды: «Воробьи», «Вороны» и строятся в 2 колонны в середине зала. По окончании выполнения упражнения ведущий называет команду, которая убегает, другая догоняет. Выигрывает команда, которая по окончании игры осалит большее количество соперников.

Эстафета:

1. «Переправа через болото»

Воспитатель разбивает детей на две команды. Вешками размечается начало и конец «болота». Команды выстраиваются в две колонны на старте в 5-7м от линии начала «болота». Воспитатель выдает капитанам (первым) команд приспособление для перехода

по «болоту» (два фанерных кружка диаметром не более 30см). По команде воспитателя капитаны бегут до линии, обозначающей начало «болота», и перекладывая поочередно с места на место круги, переходя по ним «болото», не касаясь земли ногами. Закончив переправу, быстро возвращаются на старт для передачи кружков следующему члену команды. Так же действуют и следующие участники игры. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

2. «Свой знак».

Дети стоят в три колонны на одной стороне площадки. На противоположной стороне стоят предметы обозначающие предметы на местности (искусственное дерево – одиноко стоящее дерево, кормушка – строение (или знак кормушки), ведро с водой - озеро). Первые по команде берут карточку и оббегают предмет, условный знак которого обозначен на этой карточке (например: если у него на карточке зеленый кружок, то он оббегает только дерево), затем передают эстафету следующему, который в свою очередь берет другую карточку. Выигрывает команда быстрее всех выполнившая и меньше допустившая ошибок.

3. «Пройди ровно»

Дети в каждой команде выстраиваются в шеренгу и кладут на голову предмет. По команде: «В путь!» начинают движение, не роняя предмета. Выигрывает команда, члены которой не уронили или меньше всего уронили предмет.

Занятие 14. «Условные знаки рельефа»

Цель: дать понятие, что такое рельеф.

Задачи: 1. познакомить с основными условными знаками рельефа, каким цветом обозначаются на карте.

2. Показать: как рисуются карты местности.

3. Повысить двигательную активность.

Место проведения: спортивный зал или площадка.

Инвентарь и оборудование: карты разной местности, макет рельефа местности, мольберт, Лист для акварели А-3 закрашенный желтой краской, кисть, краски, деревья – макеты, карточки с топографическими знаками рельефа

(дети заходят и садятся вокруг стола с мольбертом)

Закрепление пройденных знаков. Изучение знаков коричневого цвета: Коричневым цветом обозначаются топографические знаки рельефа. Что такое рельеф? Рельеф – это поверхность нашей земли, где мы можем увидеть возвышенности и ямы. (Инструктор показывает макет рельефа). На нем кроме возвышенностей ничего нет. Он раскрашен зеленым цветом – это трава, коричневым цветом тропинки. Просит разместить деревья на макете. Затем рисует на мольберте графическое изображение макета, по ходу изображения комментирует рисунок. Тропинки обозначаются пунктирной линией, а бугор – тонкой линией с соединенными концами. Если бугор круглый, то и линии будут показывать круг. Затем на карточках и картах объясняет другие обозначения коричневым цветом.

Разминка

П/и «Невод».

Двое игроков – «рыбаки», берутся за руки, образуя «невод». Все остальные – «рыбки». Рыбаки ловят неводом рыбу. пойманные дети берутся за руки с рыбаками, таким образом увеличивая невод. Выигрывают дети, которых не поймали.

П/и. «Тише едешь, дальше будешь».

Задачи: Формировать навык правильной осанки. Развивать функцию равновесия. Развивать ловкость, быстроту при переходе от одного движения к другому. Закреплять умения действовать по сигналу, соблюдать правила игры. Воспитывать выдержку.

Встаем у одного края зала. Выбирается водящий – он у другого края. Водящий поворачивается спиной к играющим и медленно произносит: «Тише едешь, дальше будешь, стой!». Пока он говорит, игроки передвигаются вперед оговоренным способом. По команде: «Стой!», ведущий поворачивается к игрокам лицом. Все должны замереть,

сохраняя правильную осанку. Не успевший этого сделать или принял неправильное положение возвращаются назад и начинают движение сначала. Выигрывает, тот, кто первым доберется до ведущего.

Подведение итогов и дать задание сделать свой макет дома с родителями и нарисовать карту этого макета.

Занятие 15. «ОФП» (Общая физическая подготовка)

Цель: познакомить детей со спортивным ориентированием, заинтересовать.

Задачи: Развивать и укреплять мышечный корсет с помощью современного оборудования и подбора актуальных упражнений.

Инвентарь и оборудование: гимнастическая скамья (2шт), резиновый амортизатор (2 шт), мяч-фитбол (2шт), коврик для фитнеса (по количеству детей), мяч набивной (2шт).

Место проведения: спортивный зал.

Ход занятия

Ребята, сегодня мы будем тренировать мышцы рук, ног, спины, чтобы стать сильнее и выносливей. Для спортивного ориентирования это очень важно.

Разминка

Ходьба в колонне по одному; в парах по кругу.

Медленный бег в колонне по одному; бег «змейкой».

Ходьба, упражнение на восстановление дыхания.

Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке:

4. О.с.-бокком к скамье, руки на поясе. 1-наклон головы право, 2-наклон головы влево, 3-наклон головы вперед, 4-и.п. (4 раза)
5. И.п.-стоя на скамье продольно, руки в стороны. 1-3-«ножницы» руками: скрестные движения перед грудью. (4раза)
6. И.п.-сидя верхом на скамье, руки за головой. 1-поворот вправо-назад, посмотреть назади сидящего товарища.2-и.п. 3-поворот влево-назад, посмотреть назади сидящего. 4-и.п. (5 раз)
7. И.п.-сед верхом на скамье, руки в упоре сзади. 1-1,2,3-солгнуть ноги, поставить на скамью. 4-и.п. (6 раз)
8. И.п.-лежа на спине перпендикулярно скамье, ноги на ней, руки вдоль туловища. 1,2,3-«мост» поднять таз, прогнуться удерживать положение. 2-и.п. (6 раз)
9. И.п.-стоя лицом к скамье, руки в упоре на скамье. Сгибание, разгибание рук в локтях. (2 по 6 раз)
10. И.п.- стоя на скамье продольно, обхватив себя руками. 1,2,3-руки в стороны-вдох; в и.п.-выдох. (6 раз)

Далее дети делятся по парам. Начинается работа по станциям:

1 станция - работа рук на амортизаторах, привязанных к стенке.

Стоя спиной к стенке, сведение и разведение прямых рук.

2 станция - отжимания. Лежа на мяче-фитболе.

Передача мяча-фитбола из рук в ноги (и.п.-лежа на спине)

3 станция - отжимания сзади, руки в упоре на скамейке.

4 станция - перебрасывание набивного мяча в парах друг другу (от груди, из-за головы).

5 станция - подтягивание туловища лежа на гимнастической скамье.

(Дети проходят 3-4 круга. Работа на каждой станции 30-40 секунд)

П/и: «Тише едешь-дальше будешь»

Занятие 16. «Подбери условный знак»

Цель: закрепить знания условных знаков.

Задачи: 1. Формировать навык подбирать условный знак к рисунку местности.

2. Развивать ловкость и быстроту с мячом.

3. Повысить двигательную активность.

Место проведения: спортивный зал или площадка.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, кегли, карточки к игре «Подбери условный знак».

Разминка.

Эстафета с баскетбольными мячами:

1. «Пронеси мячи».

Дети делятся на две команды. По команде первые с тремя мячами бегут, оббегают кеглю и обратно. Передают мячи следующему, а сами встают в конец строя. Ронять мячи нельзя, если уронили, то поднять и начать движение с того места, где уронили. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

2. «Ведение мяча».

По команде первые ведут мяч одной рукой до кегли, обратно другой рукой. Передают мяч следующему, а сами в конец строя. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание с меньшим количеством штрафных очков.

3. «Мяч об пол».

Каждая команда делится пополам и строятся одна половина команды напротив другой половины в 3 м. в колонну по одному. По команде первый ударяет мяч об пол передавая его партнеру на против и встает в конец своей колонны. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

Д/И «Подбери условный знак».

Выдаются детям карточки с изображением нескольких мест и к ним нужно подобрать топографический знак. Чья команда быстрее всех выполнит и правильно. (Правильность проверяют дети противоположных команд).

команд).

Занятие 17. «Знаки красного цвета»

Цель: познакомить с условными обозначениями дистанции.

Задачи: 1. Формировать навык находить на местности контрольные пункты.

2. Развивать ловкость и координацию.

3. Повысить двигательную активность.

Место проведения: спортивный зал или площадка.

Инвентарь и оборудование: мяч, карта (большого размера) с условными знаками дистанции, карта зала с дистанцией.

Кружочком красного цвета обозначаются контрольные пункты, которые мы должны найти. Красным треугольником – место старта, а кружком в кружке – финиш. Еще красным цветом на карте обозначаются опасные участки.

Разминка.

П/И «Вышибалы с мячом».

Дети делятся на две команды. Одна команда вышибает за определенное количество времени, а другая увертывается от мяча. Затем меняются местами. Выигрывает команда выбившая большее количество соперников.

П/И «Найди контрольный пункт».

По залу стоят оранжевые большие кегли с кружочками разного цвета. Дети стоят за линией старта. Инструктор показывает карточки с условными знаками дистанции (старт, финиш, КП). Каждому дается карта с прохождением дистанции. Проходят дистанцию по одному от каждой команды. (Каждый должен найти по три КП, которые обозначены у них в карте. Например (КП красного цвета, зеленого, синего и вернуться на финиш.) Передать эстафету следующему участнику.

Занятие 18. «Наша карта»

Цель: Формировать навык прохождения дистанции по карте.

Задачи: 1. Формировать навык чтения карты и находить на местности точечные ориентиры.

2. Закреплять умение сопоставлять карту с местностью.

3. Изучить местность своего детского сада.

Место проведения: территория учебного учреждения.

Инвентарь и оборудование: карта местности учебного учреждения на каждого ребенка, обруч.

Дети выходят на улицу и им раздается карта.

Напомнить правила ориентирования (сопоставить карту с местностью, взять ее правильно, найти место на карте где сейчас находишься и поставить палец, переместился сам — перемести палец на карте в свое новое местонахождение, повернул сам (на право) поверни карту (на лево). Если направления на карте и на местности совпадают — то такая карта называется сориентированной. Если мы повернемся к КП спиной, тогда нужно будет и карту тоже повернуть). Дать возможности повернуться кругом и обратно.

Дети все вместе начинают движение. Инструктор делает остановки и просит детей показать, где они находятся или показать рядом объект (например: столб), где он находится на карте.

П/И «Совушка».

Выбирается водящий – «Сова», он стоит в обруче – дупле. Остальные – «Мышки». По команде: «День наступает, мышки выбегают!» - мышки бегают на носках по всей площадке. По команде: «Ночь наступает, сова вылетает!» - мышки останавливаются, принимая правильное положение тела, а сова летает возле мышек (не трогая их) стараясь рассмешить или заставить подвигаться. Кто засмеялся, двинулся или стоит не приняв правильного положения тела (основная стойка, голова ровно, лопатки сведены, смотрят вперед), сова забирает к себе в дупло.

Занятие 19. «Наша карта 2»

Цель: Совершенствовать навык прохождения дистанции по карте.

Задачи: 1. Совершенствовать навык чтения карты и находить на местности точечные ориентиры.

2. Закреплять умение сопоставлять карту с местностью.

3. Изучить местность своего детского сада.

Место проведения: территория учебного учреждения.

Инвентарь и оборудование: карта местности учебного учреждения на каждого ребенка, обруч.

Дети выходят на улицу и им раздается карта.

Напомнить правила ориентирования (сопоставить карту с местностью, взять ее правильно, найти место на карте где сейчас находишься и поставить палец, переместился сам — перемести палец на карте в свое новое местонахождение, повернул сам (на право) поверни карту (на лево). Если направления на карте и на местности совпадают — то такая карта называется сориентированной. Если мы повернемся к КП спиной, тогда нужно будет и карту тоже повернуть). Дать возможности повернуться кругом и обратно.

Дети все вместе начинают движение. Инструктор делает остановки и просит детей показать, где они находятся или показать рядом объект (например: столб), где он находится на карте.

П/И «Совушка».

Выбирается водящий – «Сова», он стоит в обруче – дупле. Остальные – «Мышки». По команде: «День наступает, мышки выбегают!» - мышки бегают на носках по всей площадке. По команде: «Ночь наступает, сова вылетает!» - мышки останавливаются, принимая правильное положение тела, а сова летает возле мышек (не трогая их) стараясь рассмешить или заставить подвигаться. Кто засмеялся, двинулся или стоит не приняв правильного положения тела (основная стойка, голова ровно, лопатки сведены, смотрят вперед), сова забирает к себе в дупло.

Занятие 20. «Расшифруй слово»

Цель: формировать знания о видах спортивного ориентирования и научить ориентироваться в заданном направлении.

Задачи: 1. Формировать навык находить на местности контрольные пункты.

2. Развивать ловкость и координацию.

3. Повысить двигательную активность.

Место проведения: территория детского сада.

Инвентарь и оборудование: карты местности детского сада, призмы.

Разминка.

П/И «Расшифруй слово»

Знакомство с одним видом спортивного ориентирования – ориентирование в заданном направлении – это исходный, классический вид соревнований, участник должен за наиболее короткий срок отыскать на местности с помощью карты контрольные пункты в определенной последовательности.

На площадке несколько КП (10 штук) с буквами (З,Н,А,К,И,Р,Т,П,Ю,Д) Дети делятся на три команды, каждой команде выдается карта с отметками о прохождении КП. Не у всех они повторяются. Они должны расшифровать слово, состоящее из 5 букв. А чтобы у них это получилось необходимо проходить дистанцию в заданном направлении (по стрелочкам). У одной команды – зашифровано слово «Знаки», У второй – «карта», третий – «запад».

Русская народная игра «Кукушка»

Дети стоят в кругу. В центре водящий с закрытыми глазами.

Дети идут по кругу и поют:

«К нам кукушка в огород прилетела и поет. Ты кукушка не зевай, Кто кукует отгадай»

Воспитатель указывает на любого в кругу.

Ребенок говорит «Ку-ку».

Водящий должен угадать по голосу. Если отгадал меняется с ним местами, если не отгадал, то еще раз водит.

Занятие 21. «Расшифруй слово 2»

Цель: Продолжать формировать знания о видах спортивного ориентирования и научить ориентироваться в заданном направлении.

Задачи: 1. Формировать навык находить на местности контрольные пункты.

2. Развивать ловкость и координацию.

3. Повысить двигательную активность.

Место проведения: территория детского сада.

Инвентарь и оборудование: карты местности детского сада, призмы.

Разминка.

П/И «Расшифруй слово»

Знакомство с одним видом спортивного ориентирования – ориентирование в заданном направлении – это исходный, классический вид соревнований, участник должен за наиболее короткий срок отыскать на местности с помощью карты контрольные пункты в определенной последовательности.

На площадке несколько КП (10 штук) с буквами (З,Н,А,К,И,Р,Т,П,Ю,Д) Дети делятся на три команды, каждой команде выдается карта с отметками о прохождении КП. Не у всех они повторяются. Они должны расшифровать слово, состоящее из 5 букв. А чтобы у них это получилось необходимо проходить дистанцию в заданном направлении (по стрелочкам). У одной команды – зашифровано слово «Знаки», У второй – «карта», третий – «запад».

Русская народная игра «Кукушка»

Дети стоят в кругу. В центре водящий с закрытыми глазами.

Дети идут по кругу и поют:

«К нам кукушка в огород прилетела и поет. Ты кукушка не зевай, Кто кукует отгадай»

Воспитатель указывает на любого в кругу.

Ребенок говорит «Ку-ку».

Водящий должен угадать по голосу. Если отгадал меняется с ним местами, если не отгадал, то еще раз водит.

Занятие 22. «Ориентирование по внешним признакам»

Цель: дать представление как можно ориентироваться на местности не имея карты и компаса и повысить двигательную активность.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: проектор, ноутбук, шапка для русской народной игры.

(Просмотр презентации на тему: «Ориентирование по внешним признакам в природе»)

В природе много признаков, по которым можно определить, где север, а где юг.

1 слайд - Самый легкий способ – ориентирование по Солнцу. (Показывается слайд и небольшой рассказ)

Летом Солнце находится на юге примерно в час дня по местному времени. В другое время юг можно определить с помощью часов.

2 слайд - В ночное время определить направление на север при звездном небе еще проще, чем днем. Для этого необходимо отыскать яркие звезды, как бы образующие ковш с ручкой — это созвездие Большой Медведицы. С его помощью не трудно отыскать и Полярную звезду — последнюю в хвосте Малой Медведицы. Ее находят, продолжив линию, соединяющую две крайние звезды (А и Б) ковша Большой Медведицы, и отложив на ней

расстояние, в пять раз большее, чем отрезок между этими звездами. Направление на Полярную звезду совпадает с истинным меридианом, и, если от нее опустить к земной поверхности перпендикуляр, он укажет направление на север.

3 слайд - Около полуночи по местному времени полная Луна находится на юге.

Растущая Луна (острые концы направлены влево, как у буквы Р) находится на западе.

Убывающая Луна (острые концы направлены вправо, как у буквы С) — на востоке.

4 слайд - Способы ориентации бывают самыми различными. Например, где находится север, в лесу можно определить по муравейникам. (Показывается слайд и небольшой рассказ)

Почти всегда построены к югу от ближайших деревьев, пней, кустов. Южная сторона муравейника более отлогая, а северная — крутая.

5 слайд.

- Также сориентироваться можно по деревьям. (Показывается слайд и небольшой рассказ)

Лишайники всегда развиты преимущественно на северной стороне, а кора березы светлее и эластичнее с южной стороны. Кора многих деревьев грубее с северной стороны. Стволы сосен покрываются вторичной коркой, которая образуется на северной стороне раньше и поднимается до более высокого уровня, что особенно хорошо видно после дождей, когда она набухает и чернеет.

В жаркое время смола на стволах хвойных деревьев выступает обильнее с южной стороны.

6 слайд . Ягоды и фрукты при созревании раньше окрашиваются с южной стороны

Снег облегчает ориентирование, особенно весной: он тает в первую очередь на южных склонах холмов и гор, причем, чем круче склон, тем проталины появляются раньше; корни деревьев раньше показываются из-под снега с южной стороны ствола, в марте—апреле вокруг стволов отдельно стоящих деревьев, пней в снегу образуются вытянутые в южном направлении лунки

Рассмотренные способы ориентирования далеко не единственные, природа обладает множеством других признаков, которые может использовать наблюдательный человек. Хорошенько присмотритесь, и сами заметите, что весной на склонах появляются первые проталины, а склоны эти обращены к югу. Ягоды и плоды быстрее созревают с южной стороны дерева или куста. Трава по весне с южной стороны камня или кочки выше, чем с северной стороны, а по окончании лета с северной стороны трава более сочная и т.д. Следы Солнца на земле для наблюдательного человека всегда будут “компасом”.

Разминка.

П/И «Мы веселые ребята».

Выбирается водящий, он стоит в центре площадки. Все дети стоят с одной стороны площадки и произносят слова: «Мы веселые ребята любим бегать и скакать, ну попробуй нас догнать!» - после этих слов, все пебребегают на противоположную сторону, а водящий старается поймать как можно больше детей.

П/И русская народная «Дед Трифон».

Выбирается водящий – дед. Все встают в круг, взявшись за руки, вокруг деда. Идут по кругу и говорят слова: «Как у деда Трифона было 7 детей, было семь сыновей, вот с такими-то глазами (показывают), вот с такими то зубами (показывают), вот с такой головой (показывают), вот с такой бородой (показывают). Они сидели и глядели, друг на друга все глядели, друг на друга все глядели, разом делали вот так...». После сказанных слов – дед показывает движение, все повторяют.

Занятие 23. «Готовимся к старту»

Цель: дать представление о действиях спортсмена на старте и выхода со старта и повысить двигательную активность.

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь и оборудование: лента для обозначения стартового коридора, карты местности, корзины большие, мелкие предметы (камушки, шишки)

Действия спортсмена-ориентировщика:

П/И «Со старта».

Дети выстраиваются на линии стартового коридора, выполняют действия спортсмена со старта, ориентируясь по карте пешком, под руководством преподавателя.

- На старте.

Выходя на старт, участник не должен ничего забывать. Сначала нужно проверить спортивную форму: трико, футболка с длинным рукавом, головной убор, кроссовки (кеды). Хорошо размяться в течение 7-10 мин. Получить индивидуальный чип. Прикрепить его к руке или на пальцы руки, так, чтобы было удобно проводить им над магнитом у КП. Затем выходит на линию старта, получает карту и проводит чипом над надписью «сброс», после просмотра внимательно карту, и определив путь до первого КП, проводит чипом над надписью «старт», и с этого момента пошло ваше время. На линии старта нельзя долго задерживаться, иначе создается сутолока и соответствующие ей трудности на старте, для вас и других участников.

- После старта.

Еще на линии старта необходимо совместить карту (выданную перед стартом) с местностью. Затем определить направление на первый КП, выбрать вариант движения на него. Двигаясь по выбранному пути, нужно постоянно контролировать свое местонахождение по карте, применяя для этого большой палец руки («где нахожусь, там и палец»).

П/И. «Смена ведущего». Всем выдаются карты местности и одна карта, на которой нанесены КП. Выбирается первый ведущий, он получает карту с КП. Ведущий ведет всех на первый КП. Остальные идут и прокладывают маршрут по карте, соблюдая правила чтения карты. Затем выбирается следующий ведущий, который ведет на второе КП и т.д. пока все КП не будут взяты.

- При взятии КП.

При обнаружении КП спортсмен не должен подавать каких-либо звуковых сигналов или мешать другим спортсменам при отметке КП, а провести своим чипом над магнитной картой до звука. (Следить, чтобы обязательно был писк или звон, когда проводишь чипом, иначе не зафиксируется КП, и не будет видно, что вы на нем были.) Нужно посмотреть на карту, проверить свой ли берешь КП, определить в какую сторону уходить после взятия КП. После отметки сразу же нужно уходить с 1-го КП на 2-й.

Порядок действия тот же: посмотреть на карте, где стоит КП; совместить карту с местностью; определить движение на 2-й КП; определить расстояние; выбрать вариант движения; вести постоянный контроль за своим местонахождением, фиксируя ориентиры с помощью большого пальца. Повторять этот порядок на протяжении всей дистанции.

П/И «Попади в корзину»

Воспитатель делит детей на две команды. Первая образует круг диаметром 5-7 м. В центре круга устанавливается корзина (или открытый рюкзак, подвешенный на колышках). Участники первой команды получают 6-8 теннисных мячей (или камушков, палочек и т.п.). По сигналу не сходя с места, нужно забросить все мячи в корзину. Как все бросили, вторая команда считает попавшие мячи в корзину. После чего она выполняет такое же задание. Побеждает команда, которая имеет на своем счету больше заброшенных в корзину мячей. Можно одновременно обе команды играть. Каждая команда образует свой круг.

Занятие 24. «Все ближе к финишу»

Цель: дать представление о действиях при взятии контрольного пункта и на финише.

Задачи: 1. Формировать навык находить на местности контрольные пункты.

2. Развивать ловкость и координацию.

3. Повысить двигательную активность.

Место проведения: территория детского сада.

Инвентарь и оборудование: карты местности детского сада, карточки участника, призмы с карандашами, яркая лента, корзина для сбора карт, простой карандаш, мяч футбольный, ворота (мяч волейбольный, сетка), карточка участника с нанесением прохождения дистанции.

-На финише.

В финишном коридоре запрещается обгонять других участников. На финише участник должен провести своим чипом над магнитной карточкой (до звука) и сдать чип, номер и карту в определенное место. На финише нельзя мешать работе судей: спрашивать время финиша, результат и т.д. Все вопросы к своему представителю (воспитателю), а он решит их через старшего судью на финише.

Т.к. у нас нет электронных чипов, то из правил остается: участник обязательно должен зайти в финишный коридор (он обозначен яркой лентой), последние метры бежать быстро, но не толкаться, положить карту в корзину и запомнить свое время, которое запишется в карточку участника.

Детям выдаются карточки участника, где они пишут свое имя.

П/И «Найди КП» . Дети встают в колонну по одному на линии старта с карточкой участника и им выдается карта местности с нанесением на ней КП. У всех одинаковая дистанция. Участники выходят со старта по одному и ищут КП нанесенные на карте (КП должны быть в видимости воспитателя), данные заносят в карточку участника. После нахождения всех КП участник финиширует в финишном коридоре, кладет карту в корзину, а карточку оставляет у себя. Когда все финишируют, воспитатель вывешивает, правильность нанесения КП в карточке, ребята сравнивают со своей.

(Если есть такие у которых не получилось, то можно сходить всем вместе (с воспитателем), раздав снова карты)

Разминка.

П/И «Попади в ворота» (на улице).

Выбирается вратарь, остальные полевые игроки. Полевые игроки стараются попасть в ворота мячом, кто попал, тот становится вратарем.

П/И «Удержи мяч» (если в зале).

Дети делятся на две команды. Одна стоит с одной стороны сетки, другая с другой. По команде начинают перебрасывать мяч на противоположную сторону через сетку, на чьей стороне упадет мяч, та команда проиграла очко, которое засчитывается другой команде.

Занятие 25. «Найди КП»

Цель: Дать представление о действиях при нахождении и взятии контрольного пункта

Задачи: 1. Формировать умение находить на местности контрольные пункты.

3. Повысить двигательную активность.

Место проведения: территория детского сада.

Инвентарь и оборудование: карты местности детского сада, призмы, листы бумаги, цветные карандаши.

Разминка.

П/И «Найди контрольный пункт». На местности стоят несколько контрольных пунктов (штук 10). У каждого КП свой цветной карандаш. Детям выдаются карты местности и листок бумаги с их инициалами. Перед началом оговаривается количество КП которые необходимо каждому найти (например: 3 штуки). По команде: «Старт» - дети ищут любые три КП и отмечают крестиком у себя на листке. Затем проверяется – у каждого должно быть не менее 3 крестиков разного цвета.

Подвижные игры по желанию детей.

Занятие 26. «Я потерялся, что делать?».

Цель: дать представление о действиях при потере ориентирования на местности.

Задачи: 1. Дать представления действиям при потере ориентировки.

2. Формировать навык находить на местности контрольные пункты.

3. Повысить двигательную активность.

Место проведения: территория детского сада.

Инвентарь и оборудование: карты местности детского сада, призмы, простые карандаши.

Разминка

П/И «Отметь КП». Вокруг учреждения, вдоль больших дорожек наставлены призмы. Дети идут, и по ходу отмечают на карте, где они видели призмы. (В уголке карты можно подписать имя ребенка и таким образом проверить правильно ли он отметил).

Инструкция в виде рассказа.

Потеряв ориентировку, **нельзя:** расстраиваться, бежать наугад, рассчитывая на везение.

Необходимо:

1. Остановиться, успокоиться, принять решение. Лучше всего восстановить в памяти путь движения, и вернуться назад, иногда и на предыдущий КП, чтобы начать все сначала.
2. Спросить у встретившихся участников или прогуливающихся направление на старт или финиш.
3. Если ни кого нет и подсказать не кому и вы не помните как вернуться на последний контрольный пункт, то лучше остаться на месте и громко с некоторой периодичностью кричать. Вас обязательно будут искать.

Ни в коем случае нельзя самостоятельно уходить домой, не предупредив своего преподавателя.

Разминка.

П/И «Попади в ворота» (на улице).

Выбирается вратарь, остальные полевые игроки. Полевые игроки стараются попасть в ворота мячом, кто попал, тот становится вратарем.

П/И «Удержи мяч» (если в зале).

Дети делятся на две команды. Одна стоит с одной стороны сетки, другая с другой. По команде начинают перебрасывать мяч на противоположную сторону через сетку, на чьей стороне упадет мяч, та команда проиграла очко, которое засчитывается другой команде.

Занятия 27. «По выбору».

Цель: дать представление о виде ориентирования по выбору.

Задачи: 1. Формировать навык находить на местности контрольные пункты.

2. Развивать ловкость и координацию.

3. Повысить двигательную активность.

Место проведения: территория детского сада.

Инвентарь и оборудование: карты местности детского сада, призмы, листы бумаги, цветные карандаши.

Разминка.

П/И «По выбору». На местности стоят несколько контрольных пунктов (штук 10). У каждого КП свой цветной карандаш. Детям выдаются карты местности и листок бумаги с их инициалами. Перед началом оговаривается количество КП которые необходимо каждому найти (например: 3 штуки). По команде: «Старт» - дети ищут любые три КП и отмечают крестиком у себя на листке. Затем проверяется – у каждого должно быть не менее 3 крестиков разного цвета.

Подвижные игры по желанию детей.

Занятие 28. «Ориентирование по выбору»

Цель: дать представление о виде ориентирования по выбору.

Задачи: 1. Формировать навык находить на местности контрольные пункты.

2. Развивать ловкость и координацию.

3. Повысить двигательную активность.

Место проведения: территория детского сада.

Инвентарь и оборудование: карты местности детского сада, призмы, листы бумаги, цветные карандаши.

Разминка.

П/И «По выбору». На местности стоят несколько контрольных пунктов (штук 10). У каждого КП свой цветной карандаш. Детям выдаются карты местности и листок бумаги с их инициалами. Перед началом оговаривается количество КП которые необходимо каждому найти (например: 3 штуки). По команде: «Старт» - дети ищут любые три КП и отмечают крестиком у себя на листке. Затем проверяется – у каждого должно быть не менее 3 крестиков разного цвета.

Подвижные игры по желанию детей.

Занятия 29. «В заданном направлении».

Цель: формировать умение применять знания на практике.

Задачи: 1. Формировать навык находить на местности контрольные пункты в строго заданном направлении.

2. Научить заполнять карточку участника соревнований.

3. Повысить двигательную активность.

Место проведения: территория детского сада.

Инвентарь и оборудование: карты местности детского сада, призмы, карточки участника соревнований, цветные карандаши.

Разминка.

П/И «В заданном направлении».

Каждому ребенку выдается карточка участника. Заполнение карточек. (Объяснить, что, где заполняется в карточке. Где пишется имя участника, где ставятся отметки на контрольных пунктах и как правильно их ставить).

На линии старта выдается карта детского сада с нанесенной дистанцией.

КП необходимо брать в той последовательности, как они нанесены на карте. Выигрывают те, кто правильно отметит последовательность КП в карточке участника (Время не учитывается).

П/И «Штандер»

Выбирается ведущий, он с мячом в центре круга (нарисованного на земле). Все остальные встают за кругом. Ведущий говорит: «Штандер, штандер, штандаренок невоспитанный ребенок – это(называет имя ребенка из тех, кто стоит за кругом) и высоко подбрасывает мяч. Все разбегаются, а кого назвали, тот бежит и ловит мяч. Поймав, говорит: «Стоп» - все останавливаются. Выбирает до кого он идет (сколько шагов будет до выбранного), дойдя бросает мяч, старается попасть. Если не попал, то все бегут обратно, а он ловит мяч и говорит: «Стоп» и все снова повторяется. Если попал, то сам и все остальные, кроме в кого попали, бегут обратно в круг. И все повторяется снова.

Занятие 30. «В заданном направлении 2»

Цель: формировать умение применять знания на практике.

Задачи: 1. Формировать навык находить на местности контрольные пункты в строго заданном направлении.

2. Научить заполнять карточку участника соревнований.

3. Повысить двигательную активность.

Место проведения: территория детского сада.

Инвентарь и оборудование: карты местности детского сада, призмы, карточки участника соревнований, цветные карандаши.

Разминка.

П/И «В заданном направлении».

Каждому ребенку выдается карточка участника. Заполнение карточек. (Объяснить, что, где заполняется в карточке. Где пишется имя участника, где ставятся отметки на контрольных пунктах и как правильно их ставить).

На линии старта выдается карта детского сада с нанесенной дистанцией.

КП необходимо брать в той последовательности, как они нанесены на карте. Выигрывают те, кто правильно отметит последовательность КП в карточке участника (Время не учитывается).

П/И «Штандер»

Выбирается ведущий, он с мячом в центре круга (нарисованного на земле). Все остальные встают за кругом. Ведущий говорит: «Штандер, штандер, штандаренок невоспитанный ребенок – это(называет имя ребенка из тех, кто стоит за кругом) и высоко подбрасывает мяч. Все разбегаются, а кого назвали, тот бежит и ловит мяч. Поймав, говорит: «Стоп» - все останавливаются. Выбирает до кого он идет (сколько шагов будет до выбранного), дойдя

бросает мяч, старается попасть. Если не попал, то все бегут обратно, а он ловит мяч и говорит : «Стоп» и все снова повторяется. Если попал, то сам и все остальные, кроме в кого попали, бегут обратно в круг. И все повторяется снова.

Занятия 31. «Семейные старты».

Цели и задачи:

1. Закрепление изученного материала и применение в практической деятельности.
2. Популяризация и пропаганда спортивного ориентирования, как средства развития мышления и способности ориентироваться в пространстве с целью координации двигательной сферы детей.
3. Привлечение родителей к активной жизни детей.

Место и сроки проведения:

Соревнования проводятся в мае на территории МБУ детского сада №116 «Солнечный» по адресу: Автозаводский район г.о.Тольятти, б-р Орджоникидзе, 17.

Организаторы соревнований:

- 1.Общее руководство соревнований осуществляет заведующий МБУ детским садом №116 «Солнечный» Ладыка Е.Г.
- 2.Непосредственное проведение соревнований возлагается на инструктора по физической культуре Петренко И.В.

Требования к участникам.

Участвуют дети вместе с родителями, в спортивной форме.

Программа соревнований.

Соревнования проходят по выбору. На местности стоят 10 КП. Каждый участник должен взять 4 КП. На каждом контрольном пункте свой цвет карандаша. Первые подходят к линии старта, и им ставится в карточку отметка времени старта. Выдается карта местности. Затем через минуту к линии старта подходят вторые участники и т.д. На финише так же пишется время финиширования и заносится в карточку. Карточка участника сдается судейской коллегии для подведения итогов.

(Место награждения и открытия соревнований украшено флагами, стоит подиум для награждения, заранее вывешивается объявление, когда и во сколько будут проходить соревнования).

15.30-15.40 – регистрация участников соревнований и раздача карточек участникам соревнований для самостоятельного заполнения.

15.40 – Торжественное открытие.

- Выступление детей «Танец с флагами»;
- Поднятие флага под гимн России;
- Слово главному судье (инструктору по физической культуре), который представляет главную судейскую коллегию и напоминает правила и ход соревнований;
- Разминка для всех участников соревнования.

16.00 - Старт первым участникам.

17.00- Торжественное закрытие соревнований:

- Выступление детей «Танец с ленточками»,
- Награждение победителей.

Условия подведения итогов.

1. Соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами соревнований по спортивному ориентированию и настоящим Положением о соревнованиях.
2. Победители определяются по лучшему времени прохождения дистанции.

Награждение.

1. Награждение производится на месте проведения сразу после утверждения результатов соревнований.
2. Участники, занявшие I, II и III места награждаются грамотами.

Занятие 32. «Соревнования между группами»

Цели и задачи:

1. Закрепление изученного материала и применение в практической деятельности.
2. Популяризация и пропаганда спортивного ориентирования, как средства развития мышления и способности ориентироваться в пространстве с целью координации двигательной сферы детей.

Место и сроки проведения:

Соревнования проводятся в мае на территории МБУ детского сада №116 «Солнечный» по адресу: Автозаводский район г.о.Тольятти, б-р Орджоникидзе, 17.

Программа соревнований.

Соревнования проходят по выбору. На местности стоят 10 КП. Каждый участник должен взять 4 КП. На каждом контрольном пункте свой цвет карандаша. Первые подходят к линии старта, и им ставится в карточку отметка времени старта. Выдается карта местности. Затем через минуту к линии старта подходят вторые участники и т.д. На финише так же пишется время финиширования и заносится в карточку. Карточка участника сдается судейской коллегии для подведения итогов.

(Место награждения и открытия соревнований украшено флагами, стоит подиум для награждения, заранее вывешивается объявление, когда и во сколько будут проходить соревнования).

15.30-15.40 – регистрация участников соревнований и раздача карточек участникам соревнований для самостоятельного заполнения.

15.40 – Торжественное открытие.

- Выступление детей «Танец с флагами»;
- Поднятие флага под гимн России;
- Слово главному судье (инструктору по физической культуре), который представляет главную судейскую коллегию и напоминает правила и ход соревнований;
- Разминка для всех участников соревнования.

16.00 - Старт первым участникам.

17.00- Торжественное закрытие соревнований:

- Выступление детей «Танец с ленточками»;
- Награждение победителей.

Условия подведения итогов.

1. Соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами соревнований по спортивному ориентированию и настоящим Положением о соревнованиях.
2. Победители определяются по лучшему времени прохождения дистанции.

Награждение.

1. Награждение производится на месте проведения сразу после утверждения результатов соревнований.

2. Участники, занявшие I, II и III места награждаются грамотами.

Занятие 33. «Мы спортсмены»

Цель: формировать умение применять знания на практике.

- Задачи:
1. Формировать навык находить на местности контрольные пункты по памяти.
 2. Совершенствовать навык знания сторон горизонта.
 3. Повысить двигательную активность.

Место проведения: территория детского сада.

Инвентарь и оборудование: карта местности детского сада на мольберте, призмы, карточки участника, цветные карандаши, компасы.

Разминка.

П/И. «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.

П/И «Стороны света»

Играют дети, построенные в 2 шеренги и разомкнувшиеся на один шаг. По компасу или по солнцу указывают играющим стороны горизонта: север, юг, запад, восток. Затем громко называют какую-либо сторону горизонта, например <север>, а все играющие должны быстро и четко сделать поворот, став лицом к северу. Кто ошибается, получает штрафное очко. Руководитель называет другие стороны горизонта. Выигрывает тот, кто получит меньше штрафных очков.

Занятие 34. «Мы- юные ориентировщики»

Цель: формировать умение применять знания на практике.

Задачи: 1. Формировать навык находить на местности контрольные пункты по памяти.
2. Совершенствовать навык знания сторон горизонта.
3. Повысить двигательную активность.

Место проведения: территория детского сада.

Инвентарь и оборудование: карта местности детского сада на мольберте, призмы, карточки участника, цветные карандаши, компасы.

Разминка.

П/И. «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.

П/И «Встречные перебежки»