

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5 «Хрусталик» г. Йошкар-Олы»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБДОУ «Детский сад № 5 «Хрусталик»

Протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНО

заведующим МБДОУ «Детский
сад № 5 «Хрусталик»

_____ Г.А. Канашина

« _____ » _____ 2026

Канашина
Галина
Александровна

Подписан: Канашина Галина
Александровна
DN: C=RU, S=Республика Марий Эл,
L=Йошкар-Ола, T=Заведующий, O=" "
Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение "Детский сад № 5 "
Хрусталик" г. Йошкар-Олы",
SN=Канашина Галина Александровна,
СНИЛС=00232551584,
ИНН=121502401469,
E=muoa-301@yandex.ru, G=Галина
Александровна, SN=Канашина,
CN=Канашина Галина Александровна
Основание: Я являюсь автором этого
документа
Местоположение: место вашего
подписания
Дата: 2026-10-12 14:53:06
Foxit Reader Версия: 9.6.0

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Весёлый рюкзачок»**

Направленность программы: туристско-краеведческая

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 32

Фамилия И.О., должность разработчика(ов) программы: Степанова О.А., инструктор по
физической культуре

Йошкар-Ола

2026 г.

Содержание

- 1. Пояснительная записка.**
- 2. Планируемые результаты освоения программы**
- 3. Формы контроля и оценки результативности**
- 4. Методы диагностики**
- 5. Учебно-тематический план**
- 6. Литература**
- 7. Приложение. Диагностические карты**

Пояснительная записка

Направленность программы: туристско-краеведческая с элементами основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) и физической культуры.

Актуальность программы. Современные дети проводят много времени в закрытых помещениях с гаджетами, что ведет к снижению двигательной активности (гиподинамии) и дефициту живого общения с природой. Программа «Весёлый рюкзачок» решает эти проблемы, формируя у детей старшего дошкольного возраста (6–7 лет) культуру здорового образа жизни, навыки безопасного поведения в природе и экологическое мышление через игровую походную деятельность.

Нормативно-правовая база. Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ.
2. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО).
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Действующими санитарными правилами и нормами (СанПиН).

Цель программы: Формирование у детей 6–7 лет первичных туристских навыков, осознанного отношения к собственной безопасности и бережного отношения к окружающему миру в процессе игровой и практической деятельности.

Задачи программы:

- **Образовательные (обучающие):**
 - Познакомить с понятиями «туризм», «карта», «компас», «ориентир».
 - Научить различать простейшие топографические знаки и стороны света.
 - Сформировать базовые представления о лекарственных и опасных растениях родного края.
 - Обучить правилам безопасного поведения в лесу и алгоритму вызова экстренных служб (112).
 - Познакомить с походным бытом (устройство палатки, виды костров).
- **Развивающие:**
 - Развивать пространственное мышление, координацию движений, выносливость и равновесие.
 - Развивать мелкую моторику (через вязание простейших узлов, завязывание шнурков и работу в рабочей тетради).
 - Развивать наблюдательность и логику (навыки следопытства, чтение карт-схем).
- **Воспитательные:**
 - Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и умение работать в команде (походном строю).
 - Формировать бережное, экологическое отношение к природе (принцип «чистого похода»).

- Воспитывать волевые качества, самостоятельность и дисциплинированность.
Возраст детей, участвующих в реализации программы: 6–7 лет. Данный возраст является сензитивным для развития самостоятельности, формирования пространственных представлений и основ коллективного взаимодействия.

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 учебный год. Общий объем программы — 32 академических часа (32 занятия, включая 2 практических выхода (экскурсии)).

Периодичность занятий — 1 раз в неделю.

Формы и режим занятий: Основная форма — тематическое игровое занятие. Продолжительность занятия для детей 6–7 лет составляет 30 минут (в соответствии с СанПиН). *Формы работы:* дидактические и подвижные игры, графические задания в рабочей тетради, квесты, практикумы с реальным снаряжением, целевые прогулки-экскурсии на открытом воздухе.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании курса обучения ребенок 6–7 лет должен знать:

- Правила поведения в колонне (походном строю) и основы безопасности, если отстал от группы.
- Назначение компаса, сторон света (Север, Юг, Восток, Запад) и базовых топографических знаков (лес, река, тропа, мост).
- 2–3 вида лекарственных растений (подорожник, ромашка) и опасные растения (крапива, борщевик).
- Содержимое детской походной аптечки и номер телефона службы спасения (112).
- Правила бережного обращения с природой и утилизации мусора.

Ребенок должен уметь:

- Самостоятельно одеваться по погоде для прогулки и собирать свой рюкзак (отбирать нужные вещи по весу и назначению).
- Ориентироваться на плоскости листа бумаги, проходить графические лабиринты, читать простейшую карту-схему группы/площадки.
- Выполнить алгоритм первой помощи при мелкой царапине (позвать взрослого, промыть водой, наклеить пластырь с помощью взрослого).
- Сложить из палочек/карандашей макеты костров «Шалаш» и «Колодец».
- Проявлять навыки взаимовыручки в подвижных играх и эстафетах на полосе препятствий.

Формы контроля и оценки результативности

Педагогический мониторинг проводится без тестирования и выставления оценок в 3 этапа:

1. *Вводный контроль* (октябрь): наблюдение за координацией движений и умением работать в коллективе на первых занятиях.
2. *Промежуточный контроль* (январь): сюжетно-ролевая игра «Поиск сокровищ» по карте-схеме помещения.
3. *Итоговый контроль* (май): выполнение практических заданий в ходе финального мини-похода совместно с родителями и торжественное Посвящение в юные туристы.

Методы диагностики

1. Включенное наблюдение: педагог оценивает навыки ребенка прямо во время занятий (как он идет в строю, как общается в команде, аккуратен ли с природой).
2. Игровые тестовые задания (квесты): проверка знаний через практику (например, игра «Собери рюкзак» на скорость или квест «Поиск сокровищ» по карте).
3. Анализ продуктов деятельности: оценка выполнения графических заданий, лабиринтов и рисунков в Рабочей тетради.

Критерии оценки (Уровни освоения программы)

- **Высокий уровень (3 балла):** Ребенок выполняет задания самостоятельно, без ошибок. Уверенно отвечает на вопросы, активно помогает товарищам в группе. Применяет знания в игре и на прогулке.
- **Средний уровень (2 балла):** Ребенок понимает суть задания, но иногда ошибается или сомневается. Требуется небольшая подсказка, наводящий вопрос педагога. Выполняет действия с опорой на наглядный образец.
- **Низкий уровень (1 балл):** Ребенок не справляется с заданием даже с помощью взрослого. Путает базовые понятия, пассивен в играх, не проявляет интереса к деятельности.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план состоит из 32 занятий на весь учебный год (1 занятие в неделю, с октября по май) для детей 6 –7 лет. В него включены все обязательные темы туризма, а также углубленные блоки по топографии, картам, лекарственным растениям и первой помощи, адаптированные под игровой формат программы «Весёлый рюкзачок».

Блок 1. Кто такие туристы? Школа сборов и безопасности (8 занятий)

Октябрь – Ноябрь. Учимся работать в команде, правильно одеваться и собирать вещи.

1. **Посвящение в путешественники.** Кто такой турист? Клятва юного туриста. Ритуал начала занятий «Круг дружбы».
2. **Как можно путешествовать?** Виды туризма (пешеходный, водный, лыжный, велосипедный). Игра-пантомима «Угадай, как я плыву/иду».
3. **Одежда туриста — наша защита.** Собираемся по погоде. Почему джинсы в походе — это плохо, а спортивный костюм — хорошо. Игра «Оденься правильно».
4. **Рюкзак — лучший друг.** Устройство рюкзака, его анатомия. Почему нельзя нести вещи в пакетах или сумках на одно плечо.
5. **Практикум «Секреты тяжелого рюкзака».** Учимся укладывать вещи: мягкое — к спине, тяжелое — вниз, нужное — наверх. Игра «Соберись в путь» (отбор нужных вещей, исключение лишних игрушек).
6. **Походный строй.** Правила движения группой. Понятия «направляющий» и «замыкающий». Игра «Гусеница» (ходьба в сцепке, змейкой).
7. **Безопасность на маршруте.** Главное правило: «Ни шагу без команды взрослого». Что делать, если отстал: правило «Стой на месте и громко кричи ау».
8. **Прогулка-практикум №1 «Первый поход».** Тренировочный выход на территорию детского сада. Проверка походного строя, регулировка рюкзаков.

Блок 2. Тайные знаки, карты и компас (8 занятий)

Декабрь – Январь. Развиваем пространственное мышление, учимся читать планы и топонимы.

9. **Что такое карта?** Взгляд на мир с высоты птичьего полета. Переход от объемных предметов к плоским. Рисуем план любимой игрушки и стола.
10. **Пространственная разминка.** Закрепление понятий: «право», «лево», «вперед», «назад», «между». Игра «Робот-исполнитель» (четкие шаги по командам).
11. **Топографические знаки: Лес и Тропинка.** Знакомимся с первыми знаками (хвойный лес, лиственный лес, кустарник, тропа, грунтовая дорога). Игра «Нарисуй лесную дорожку».
12. **Топографические знаки: Вода и Препятствия.** Изучаем знаки: родник, река, озеро, мост, болото (опасность!). Дидактическая игра-лото «Угадай знак».
13. **Компас — волшебная стрелка.** Устройство компаса. Почему стрелка всегда смотрит на Север. Игра «Замри на Север».

14. **Стороны света.** Где живут белый медведь (Север), слон (Юг), где встает солнце (Восток) и где садится (Запад). Ориентирование в комнате по компасу.
15. **Карта-схема и ориентиры.** Что может быть ориентиром в лесу (большой камень, поваленное дерево, вышка). Чтение простейших рисованных карт-лабиринтов в тетради.
16. **Квест «Поиск сокровищ».** Итоговое игровое занятие в помещении. Поиск спрятанного клада по карте-схеме с использованием топонимов и шагов по сторонам света.

Блок 3. Зелёная аптека и школа доктора Айболита (8 занятий)

Февраль – Март. Изучаем правила гигиены, лекарственные травы и базовую помощь.

17. **Главное правило выживания.** Понятие «Служба спасения» (номера 112/101). Главное ботаническое правило: **«Не знаешь растение — не трогай и никогда не пробуй на вкус!»**
18. **Подорожник и Ромашка — первые спасатели.** Как выглядит подорожник и где растёт? Почему ромашку называют аптечной? Игра «Найди целебную траву на картинке».
19. **Лесные лекари: Малина, Липа, Мята.** Какие растения помогают при простуде. Сенсорное занятие: нюхаем сушеную мяту, завариваем витаминный травяной чай (дегустация).
20. **Крапива и Борщевик — лесные «злюки».** Растения, которые могут обжечь или уколоть. Как их узнать и обойти стороной. Что делать при ожоге крапивой (промыть водой).
21. **Походная аптечка.** Рассматриваем содержимое аптечки (бинт, пластырь, антисептик, салфетки). Зачем они нужны. Чего детям брать из аптечки без спроса нельзя (таблетки).
22. **Практикум «Спаси друга: Царапина».** Алгоритм действий при мелкой ране: сказать взрослому -> промыть чистой водой -> наклеить пластырь. Учимся открывать и клеить пластырь на игрушку.
23. **Мозоли и Солнце.** Как не натереть ноги (правильные носки, чистая обувь). Защита от солнца (панамы, крем). Игра в тетради «Одень туриста для жаркого дня».
24. **Чистая вода и гигиена.** Почему нельзя пить из лужи или реки. Как правильно пить в походе (маленькими глотками). Учимся мыть руки в лесу из походного умывальника (бутылки).

Блок 4. Походный быт, узлы и финал (8 занятий)

Апрель – Май. Изучаем устройство лагеря, костры, экологию и выходим в финальный поход.

25. **Палатка — наш походный дом.** Зачем она нужна, как защищает от дождя и ветра. Правила поведения внутри: заходить без обуви, закрывать сетку от комаров.
26. **Костер — друг или враг?** Правила пожарной безопасности в лесу. Почему дети не имеют права зажигать спички. Что нужно сделать с костром перед уходом (залить водой).
27. **Виды костров.** Знакомимся с типами укладки дров: «Шалаш» (для тепла и чая) и «Колодец» (для приготовления еды). Практика: складываем макеты костров из карандашей или веточек.
28. **Экология: Чистый поход.** Сколько времени разлагается мусор. Правило: «Уходи из леса так, чтобы он не заметил твоего присутствия». Игра «Сортировка мусора» (пластик, бумага, стекло).
29. **Шнурки и узлы.** Развитие мелкой моторики. Учимся крепко завязывать шнурки (чтобы не упасть в походе). Знакомство с простейшим узлом «Прямой» (связывание двух веревочек).
30. **Походная полоса препятствий (ОФП).** Спортивное занятие в зале. Учимся держать равновесие (ходьба по скамейке), перешагивать «бурелом» (мягкие модули), прыгать по «кочкам».
31. **Финальный мини-поход с родителями.** Выход в ближайший парк/сквер. Практическая проверка всех навыков за год: движение цепочкой, чтение карты парка, сбор мусора, пикник.
32. **Посвящение в Юные Туристы.** Подведение итогов. Торжественное вручение медалей «Весёлого рюкзака», дипломов и памятных значков.

Структура каждого занятия (30 минут):

1. Вводная часть (2 мин): ритуал приветствия «Круг дружбы» + игровая разминка на внимание.
2. Основная теоретическая часть (15 мин): короткий, яркий рассказ педагога с демонстрацией картинок, предметов (компас, пластырь, веточки). Практическая игровая часть (10 мин): работа в рабочей тетради (раскрасить, провести дорожку в лабиринте, зачеркнуть лишнее) ИЛИ подвижная игра по теме.
3. Заключительная часть (3 мин): Рефлексия (что запомнили?) и ритуал прощания.

Литература (Методические источники)

1. Чеменева, А. А. Парциальная образовательная программа дошкольного образования «Весёлый рюкзачок» (для детей 5–7 лет) / А. А. Чеменева, А. Ф. Кузин. — М. : Русское слово — учебник, 2021. — (ФГОС ДО. Инновационная образовательная программа «Тропинки»).
2. Чеменева, А. А. Весёлый рюкзачок. Методические рекомендации для педагогов по организации детско-юношеского туризма в ДОО / А. А. Чеменева. — М. : Русское слово, 2022.
3. Бочарова, Н. И. Туристские прогулки в детском саду : пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений / Н. И. Бочарова. — М. : АРКТИ, 2014. — 132 с.
4. Константинов, Ю. С. Детско-юношеский туризм : учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов. — М. : ЦДЮТК МО РФ, 2016. — 240 с.
5. Махов, С. Ю. Основы безопасности в пешеходном походе с детьми дошкольного возраста / С. Ю. Махов // Физическая культура, спорт и туризм. — 2019. — № 4. — С. 45–51.
6. Рыжова, Н. А. Экологическое образование в детском саду / Н. А. Рыжова. — М. : Карапуз, 2015. — 224 с. (в части формирования экологической культуры в походах).
Наглядные пособия и материалы для работы с детьми
7. Чеменева, А. А. Юные путешественники. Развивающая тетрадь для детей 6–7 лет к программе «Весёлый рюкзачок» / А. А. Чеменева, А. Ф. Кузин. — М. : Русское слово, 2023.
8. Константинов, Ю. С. Топография и ориентирование в игровой форме для старших дошкольников : Альбом наглядных карточек / Ю. С. Константинов. — М. : Советский спорт, 2018.
Электронные ресурсы и интернет-источники
9. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) : [официальный сайт Министерства просвещения РФ]. — URL: edu.gov.ru (дата обращения: 23.09.2026).
10. Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения имени А. А. Остапца-Свешникова : [официальный сайт]. — URL: madutk.ru (раздел «Методическая копилка»).
11. Портал методических разработок для педагогов ДООУ «МААМ.ру» : [раздел «Туризм в детском саду»]. — URL: maam.ru.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА №1: Входной/Промежуточный контроль (Заполняется в октябре и январе по результатам Блоков 1 и 2)

Группа: _____

Дата проведения: _____

№	ФИ ребенка	К1. Походные сборы и строй	К2. Безопасность в пути	К3. Пространство (право/лево)	К4. Топознаки и карта	Общий балл	Уровень
1	Миша И.						
2	Маша П.						
3	Коля С.						

Расшифровка критериев (К1–К4) для карты №1:

- К1 (Походные сборы и строй): умеет отобрать нужные вещи для рюкзака (игра «Собери рюкзак»), держит дистанцию при ходьбе в колонне друг за другом.
- К2 (Безопасность в пути): знает, что нельзя уходить без спроса. Помнит правило «Если потерялся — стой на месте и кричи АУ».
- К3 (Пространство): четко различает направления «право-лево», «вперед-назад». Справляется с графическим диктантом по клеточкам.
- К4 (Топознаки и карта): узнает по картинкам компас и 3–4 условных знака (дерево, тропа, река, мост). Умеет пальчиком водить по карте-лабиринту.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА №2: Итоговый контроль

(Заполняется в мае по результатам Блоков 3, 4 и финального похода)

Группа: _____

Дата проведения: _____

№	ФИ ребенка	К5. Зелёная аптека	К6. Первая помощь	К7. Походный быт и костры	К8. Экологическая культура	Общий балл	Уровень
1	Миша И.						
2	Маша П.						

З Коля С.

Расшифровка критериев (К5–К8) для карты №2:

- К5 (Зелёная аптека): узнает подорожник и ромашку. Знает главное правило: «Незнакомые ягоды и грибы в лесу не трогать и не есть».
- К6 (Первая помощь): знает номер 112. Понимает алгоритм при царапине: сказать взрослому → промыть водой → наклеить пластырь (умеет сам открыть и наклеить пластырь на игрушку).
- К7 (Походный быт и костры): понимает назначение палатки и правила поведения в ней (снять обувь, закрыть сетку). Умеет сложить макет костра («Шалаш» или «Колодец») из палочек.
- К8 (Экологическая культура): убирает за собой мусор. В дидактической игре правильно сортирует бумагу, пластик и стекло по контейнерам. Не ломает ветки деревьев без надобности.

Подсчет результатов (Итоговая формула):

После выставления баллов по всем 4 критериям выводится среднее арифметическое:

От 2,6 до 3 баллов — Высокий уровень освоения программы.

От 1,6 до 2,5 баллов — Средний уровень освоения программы.

1,5 балла и ниже — Низкий уровень.

В конце учебного года педагог пишет краткую аналитическую справку: *«По результатам диагностики на май 2027 года высокий уровень освоения программы "Веселый рюкзачок" продемонстрировали ...% детей, средний — ...%, низкий уровень — ...%».*