

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом МАДОУ №  
13  
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ № 13  
Г.Г. Якуничева  
Приказ № 225 от 31.08.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Юный следопыт»**

**Возраст обучающихся: 5-7 лет**

**Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:  
Зенова Татьяна Геннадьевна,  
инструктор по физической культуре

Г. Оленегорск

<b>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Юный следопыт»</b>	
<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
<b>1.1. Пояснительная записка</b>	1
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	1
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	3
<b>1.2. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения Программы</b>	4
1.2.1. Планируемые результаты освоения Программы	4
1.2.2. Форма подведения итогов	5
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
<b>2.1. Особенности и преимущества Программы. Виды и формы занятий.</b>	5
2.1.1. Основные виды занятий	5
2.1.2. Основные формы занятий	5
2.1.3. Применение инновационных технологий	6
2.1.4. Сроки реализации Программы	7
2.1.5. Объем образовательной нагрузки и режим дня	7
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	9
<b>3.1. Содержание и методика занятий</b>	9
<b>3.2. Учебно-тематический план</b>	9
3.2.1. Учебно-тематический план – 1 год обучения	9
3.2.2. Учебно-тематический план- 2 год обучения	10
<b>3.3. Содержание учебного плана</b>	10
3.3.1. Содержание учебного плана – 1 и 2 год обучения	10
<b>3.4. Материально-техническое обеспечение Программы</b>	12
<b>3.5. Методическое обеспечение Программы</b>	12
<b>4. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ</b>	13
<b>Приложения к программе</b>	

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса находят контрольные пункты,

расположенные на местности, результаты определяются временем прохождения дистанции. Дистанция в ориентировании имеет точку старта, линию финиша и контрольные пункты, через которые проходят все участники. Способность выбрать правильный маршрут и умение точно и быстро его преодолеть - смысл этого вида спорта. С помощью спортивного ориентирования решаются проблемы общения с природой, здорового образа жизни, новые эмоции и впечатления - это как раз то, что нужно прививать детям при подготовке к школе. В результате занятий по спортивному ориентированию вырабатываются и формируются такие качества, как целеустремленность, решительность, самостоятельность, быстрая реакция умение владеть собой и своими эмоциями, эффективное мышление в условиях физических нагрузок. Следовательно, спортивное ориентирование развивает ребенка не только физически, но и интеллектуально. Во время тренировок развивается мышление, память, внимание, выбор правильного пути, решение ошибок во время дистанции. Старшие дошкольники – самый любопытный народ, им всё занятно в этом мире и высок познавательный интерес. Им, как никому другому будет интересно самостоятельно отыскивать не только контрольные пункты, но и секретные клады и тайники. Важно не упустить этот период познания, позволяющий заложить основы здорового образа жизни и нравственных начал.

**Актуальность** занятий спортивным ориентированием определяется, прежде всего, заботой о физическом здоровье детей, формированием здорового образа жизни и активной жизненной позиции детей дошкольного возраста.

**Новизна** заключается во внедрении занятий физкультурно-спортивной направленности по спортивному ориентированию в дошкольном учреждении для детей 5-7 лет в форме дополнительного образования

**Педагогическая целесообразность** обусловлена тем, что ориентация в пространстве является одним из важнейших компонентов развития ребенка. Спортивное ориентирование способствует развитию умения определения движения, определение предметов в пространстве, также ориентироваться по карте-схеме, что необходимо для жизни в современном городе.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 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 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30.09.2020 г.)

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

### **1.1.1. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** физическое воспитание личности посредством занятий по спортивному ориентированию и привитие навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Создать условия для овладения знаниями, умениями и навыками в разных видах ориентирования в пространстве;
- укрепить и сохранить здоровье, формировать здоровый образ жизни;
- выявить, развивать и поддерживать детей, проявивших способности в спорте;
- повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- укреплять здоровье детей;
- формировать личностные качества: целеустремленность, самостоятельность, внимание, наблюдательность, память, чувство времени;
- развивать творческие и интеллектуальные способности детей;
- формировать потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать бережное отношение к природе и всему окружающему;
- создать дружную детскую команду;
- формировать знания об охране окружающей среды;
- формировать знания природы родного края - Кольского Заполярья.

Программа направлена на формирование первоначальных навыков ориентирования в пространстве, повышение уровня физической подготовки и формирование знаний об окружающей природе.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Цель определяет систему психолого-педагогических принципов:

• **принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей;

• **принцип научной обоснованности и практической применимости** создает верные представления об общих методах научного познания. Проблема рассматривается в практической ситуации и формирует способность сопоставлять теорию с практикой; научный уровень знаний, получаемых детьми, должен сочетаться с доступностью и яркостью изложения материала, отвечать современным достижениям науки;

- **принцип систематичности и последовательности** направлен на закрепление ранее усвоенных знаний, навыков, умений, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение новых знаний и умений;

- **принцип доступности** ориентирован на учет возрастных и индивидуальных особенностей дошкольника, уровня его развития, имеющихся у ребенка запаса знаний, умений и навыков;

- **принцип наглядности** основан на особенностях развития психических процессов у детей дошкольного возраста (восприятия, осмысления и обобщения) и используется на всех этапах процесса образовательной деятельности.

**Деятельностный подход:** организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

**Индивидуально-дифференцированный подход:** все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка.

## **1.2. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения Программы**

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей возраста 5-7 лет в дошкольном образовательном учреждении. С использованием индивидуального образовательного маршрута Программу способны освоить дети с особыми образовательными потребностями.

### **1.2.1. Планируемые результаты освоения Программы**

1-й год обучения:

- ознакомление и применение элементов ориентирования в виде игры с детьми старшего дошкольного возраста;

- развитие скоростно-силовой выносливости, ловкости и координации движений; овладение основными приемами ориентирования на местности, в помещении.

2-й год обучения:

- совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных на первом году обучения;

- совершенствование техники и тактики быстрого передвижения на знакомой местности с использованием карты – схемы;

- развитие морально-волевых качеств;

- умение ориентироваться по карте-схеме на знакомой местности (территория участка, территория всего детского сада);

- умение составлять самостоятельно карту - схему (группы, игровой комнаты, участка).

### **1.2.2. Форма подведения итогов**

Основной формой подведения итогов считается проведение контрольных занятий, для выявления умений и навыков занимающихся и определения сильнейших воспитанников, а также последующей доработки и внедрения корректировки в программу. Контроль осуществляется два раза в год. Для этого воспитанниками ежегодно, в октябре и мае, сдаются контрольные нормативы по физической и технико-тактической подготовке. Цель такой работы - создание условий для реализации дифференцированного и индивидуального подхода к физическому развитию детей.

### **Комплекс контрольных упражнений для определения уровня подготовленности детей**

Упражнения	1-й год обучения		2-й год обучения	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Челночный бег 3x10м (с)	10,3-11,5	10,6-12,0	9,2-10,3	9,5-10,6
Общая выносливость (бег на длинные дистанции)	150 м		300 м	
	Без учета времени		Без учета времени	
Прыжок в длину с места (см)	105-120	100-115	110-140	105-135
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4-10	2-6	7-17	4-11
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	15-24	12-21	21-35	18-30
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Особенности и преимущества Программы. Виды и формы занятий.**

#### **2.1.1. Основные виды занятий.**

- Комбинированные (сочетают в себе теоретическое объяснение и практические упражнения);
- Практические занятия (физическая подготовка, контрольные занятия и соревнования);
- Соревнования (наиболее подготовленные дети).

#### **2.1.2. Основные формы занятий.**

Основными формами организации деятельности детей являются

фронтальная, групповая и индивидуальная.

**Индивидуальная форма** предполагает самостоятельную работу детей; оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога, которая позволяет, не уменьшая активности ребенка, содействовать выработке навыков самостоятельной работы, как в спортивном зале, на площадке, так и в парке, лесу.

**Фронтальная форма** предусматривает подачу учебного материала всем детям, как на теоретических, так и на практических занятиях.

**Групповая форма** работы ориентирует детей на создание так называемых «творческих пар». Групповая работа позволяет выполнить наиболее интересные, сложные и масштабные работы, помогает воспитанникам ощутить помощь со стороны друг друга, учитывая интересы каждого.

### **2.1.3. Применение инновационных технологий**

Для становления личности ребенка, развития у него стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом, развития навыков здорового образа жизни, в ходе реализации Программы по спортивному ориентированию используются известные физкультурно-оздоровительные методики и инновационные технологии, адаптированные к возрастным особенностям детей.

**Подвижная игра** – естественный спутник деятельности ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижная игра имеет столь широкий диапазон воздействия на организм и личность ребенка, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей.

Подвижные игры объективно сочетают в себе два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в спортивную деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — действуя по определенным правилам, получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды и коммуникативной активности. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Велико значение подвижных игр в воспитании таких физических качеств как: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, что важно в командной работе.

В Программе используются: игры-соревнования, игры - эстафеты, игры-забавы, игры с элементами логоритмики.

**Квест - технология.** В квестах присутствует элемент соревновательности, а также эффект неожиданности (сюрпризный момент, неожиданная встреча, взаимодействие нескольких команд). Они способствуют развитию аналитических способностей, развивают фантазию и творчество. Использование квестов позволяет уйти от традиционных форм

обучения детей и значительно расширить рамки образовательного пространства.

Во время занятий активно используются:

- маршрутные листы (на них могут быть последовательно нарисованы объекты и где они расположены; а могут быть загадки, ребусы, зашифрованное слово, ответ на которые и будет то место, куда надо последовать);

- карта (схематическое изображение маршрута);

- «Волшебный экран» - электронные средства обучения (планшет, ноутбук или телефон, где последовательно расположены фотографии тех мест, куда должны последовать участники)

Активно на занятиях используются **кинезиологические упражнения**. Кинезиологические упражнения способствуют улучшению мыслительной работы, развивают мелкую моторику, значительно улучшают память, внимание, речь, когнитивные качества.

**Самомассаж** способен поднять общий тонус детского организма и улучшить кровообращение. В Программе используются приёмы игрового самомассажа не только с целью профилактики заболеваемости, но и формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и развития навыков собственного оздоровления.

Используемые приёмы игрового самомассажа: точечный, хлопковый, в паре, с применением предметов – массажный мячей или ребристых палочек.

#### **2.1.4. Сроки реализации Программы**

Дополнительна общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Юный следопыт» рассчитана на 2 года реализации для детей старшего дошкольного возраста. На занятиях с детьми основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Широко используются комплексы специально-подготовительных и игровых упражнений. Применение на занятиях с детьми значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок допустимо при соблюдении следующих основных условий:

- Круглогодичность учебно-тренировочного процесса;
- систематичность занятий;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- регулярный педагогический и врачебный контроль.

#### **2.1.5. Объем образовательной нагрузки и режим работы**

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает два возрастных периода детей: старший дошкольный возраст – 5-6 лет, подготовительный к школе возраст – 6-7 лет.

Основной формой обучения являются занятия, на которых широко

используются игры, упражнения, игровые ситуации, демонстрационные картины (схемы, фото) с элементами спортивного ориентирования. Занятия построены с учетом санитарных норм и проводятся с 1 сентября по 1 июня.

В старших группах продолжительность занятия 25 минут, в подготовительных группах – 30 минут. Недельная нагрузка 60 минут. Каждое занятие считается как 1 академический час, следовательно, первый год и второй год обучения состоят из 72 часов обучения.

## **2.2. Организация взаимодействия с родителями воспитанников**

Залогом успешного достижения целей Программы — благополучия ребенка и решения всех задач, связанных с его физическим развитием, раскрытием его природного потенциала и самореализацией, — является **единство взглядов** взрослых, которые призваны сопровождать ребенка в период его становления.

Информация о ценностях дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Юный следопыт», о принципах и путях ее реализации широко представлена родителям воспитанников. Презентация Программы проводится педагогом в апреле или августе каждого года «В дни открытых дверей», когда родители (законные представители) выбирают для ребенка Программу дополнительного образования, из перечня реализуемых организацией. Программа и ее краткая презентация представлены на сайте МАДОУ № 13.

В течение учебного года проводятся регулярные встречи педагога с родителями воспитанников для обсуждения вопросов содержания образовательной деятельности по Программе, поддержки мотивации ребенка для занятий спортивным ориентированием.

Для установления партнерских отношений с родителями (законными представителями) совместно обсуждаются особенности текущего процесса по реализации Программы, анализируются и оцениваются успехи и трудности, возникающие у ребенка (в работе группы), и, исходя из них, планируются изменения тактики поведения, как со стороны педагога, так и со стороны родителей в семье.

Для поддержания сотрудничества проводятся совместные мероприятия, где все участники получают заряд вдохновения. Родители приглашаются на контрольные занятия и на совместные старты с детьми, для поддержки командной работы.

С целью положительного взаимодействия с родителями воспитанников, предусмотрены следующие методы и формы:

- участие в спортивных мероприятиях МАДОУ;
- организация индивидуальных встреч родителей с педагогом, реализующим Программу;

- оформление информации о достижениях ребенка – фотоотчеты на официальном сайте МАДОУ, в социальной сети – Вконтакте; <https://montessori13.nubex.ru/news/13467.html>.
- проведение родительских собраний.

Результатом такого сотрудничества с семьей служат доверительные и доброжелательные отношения, полная информированность родителей о целях и задачах реализации Программы по спортивному ориентированию, о достижениях ребенка.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Содержание и методика занятий**

Учебный план и программа занятий предусматривают обучение детей 5-7 лет спортивному ориентированию в пространстве, а именно: в группе, в здании, на площадке, во дворе своего дома, среди домов, в городе и в лесу, получение основных сведений о своём крае, знаний основ топографии, повышение уровня физической подготовки, формирование активного образа жизни.

Особенно важно дать понять детям, что в спортивной практике для достижения результатов и наград требуется хорошая физическая и техническая подготовки. Также с начала занятий воспитываются выносливость, терпение, усердие и вырабатывается привыкание к физическим нагрузкам.

Контрольные мероприятия: опрос, тестирование или старт между детьми.

Также организовываются старты вместе с родителями на территории учреждения, с целью организации командной работы. Занятия по теме «Краеведение» проводятся с иллюстрациями, картинками, фото- и видеоматериалами. Для наглядного показа детям природы родного края, активно используются электронные средства обучения в соответствии с нормами СанПин, определенными для этого возраста.

#### **3.2. Учебно-тематический план**

##### **3.2.1. Учебно-тематический план (1-й год обучения)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Собеседование, опрос
2	ОФП	30	1	29	тестирование
3	Техническая подготовка	12	1	11	опрос, наблюдение
4	Работа с	12	3	9	опрос,

	картой. Топография				наблюдение, самостоятельная работа
5	Краеведение	8	4	4	беседа, опрос
6	Работа с компасом	7	1	6	опрос, наблюдение, самостоятельная работа
7	Контрольное занятие	2	-	2	тестирование
<b>Итого</b>		72	10	62	

### 3.2.2. Учебно-тематический план (2-й год обучения)

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводн ое занятие	1	1	-	собеседование, опрос
	ОФП	33	1	32	тестирование
	Техни ческая подготовка	12	1	11	опрос, наблюдение
	Работ а с картой. Топография	10	2	8	опрос, наблюдение, самостоятельная работа
	Краев едение	5	3	2	беседа, опрос
	Работ а с компасом	9	1	8	опрос, наблюдение, самостоятельная работа
	Контр ольное занятие	2	-	2	тестирование
<b>Итого</b>		72	9	63	

### 3.3. Содержание учебного плана

#### 3.3.1. Содержание учебного плана (1-й и 2-й года обучения)

##### 1. Вводное занятие

**Теория:** Знакомство с группой, игры на знакомство и сплочение группы. Пропаганда спортивного и здорового образа жизни. Знакомство с

инструкцией по технике безопасности на занятиях в здании и на улице. Обсуждение одежды, обуви и снаряжения ориентировщика.

## **2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Теория:** основная цель утренней зарядки, строение и функции организма человека, режим, питание, врачебный контроль и самоконтроль.

**Практика:** Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании. К числу общеразвивающих упражнений (ОРУ) относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе. Бег обычный, бег спиной вперед, бег на носках, бег с изменением направления и скорости. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Бег 30 метров с учетом времени. Челночный бег. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в высоту через веревку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки на одной и двух ногах.

## **3. Техническая подготовка**

**Теория:** Правильное держание карты. Прохождение дистанции. Изучение ориентиров.

**Практика:** Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Прохождение КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.

## **4. Работа с картой. Топография**

**Теория:** Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (группы, игрового участка и т.п.). Решение задач и игра с карточками с условными знаками. Изучение форм рельефа на карте и на местности.

**Практика:** Сопоставление карты и местности по условным знакам, рисование карты по условным знакам. Измерение расстояния, сравнивая местность и карту. Изучение различных карт (спортивные, географические, туристические). Упражнения на запоминание условных знаков.

## **5. Краеведение.**

**Теория:** Обсуждение природы родного края, чем она отличается. Обсуждение климата и особенностей его от других регионов. Изучение озер, рек, морей, лесов и др. Изучение животных, растений, грибов, ягод и др.

**Практика:** Ознакомление с местностью и природой на улице. Ознакомление с местностью с помощью туристских и спортивных карт и видеофильмов, при занятиях на местности ознакомление с окружающей флорой и фауной.

#### **6. Работа с компасом.**

**Теория:** Компас, его устройство, правила обращения.

**Практика:** Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Движение с использованием компаса.

#### **7. Контрольные занятия**

**Практика:** Подведение итогов работы за год. Выполнение комплекса контрольных упражнений. Тестирование и выполнение практического задания по спортивному ориентированию.

### **3.4. Материально-техническое обеспечение Программы.**

- Комплект спортивных карт;
- компасы, секундомеры;
- планшет, ноутбук, музыкальная колонка;
- мячи, конусы, маты, флажки, набивные мячи, две скамейки;
- массажные мячи, ребристые палочки для массажа;
- игры: «О-Легенды», «Квартет+», «О-Memory+», «О-Дубль»;
- призмы-ориентиры;
- цветные карандаши, ручки, краски.

### **3.5. Методическое обеспечение Программы.**

1. Схемы и таблицы для ориентирования.
2. Карты парков и лесопарков районов города, зон массового отдыха и прилегающих к городу участков лесного массива.
3. Нормативные документы по спортивному ориентированию (правила соревнований, разрядные квалификационные требования).
4. Тестовые задания и упражнения по всем разделам программы.
5. Раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).
6. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет / О.Н. Козак. – Санкт-Петербург: Союз, 2002. – 336с.
7. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В. А. Шишкина. — Мозырь: Белый Ветер, 2014. — 133с.
8. Ориентирование в детском саду: методическое пособие /КОГАУ ДО ЦДЮТЭ; Л.В. Смирнова. – 39.

9. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — 6-е издание доп.- М.: Мозаика- Синтез, 2021. — 368 с.
10. Туризм в детском саду. Учебно-методическое пособие / принимали участие: Алейникова В.С. и др.; под ред. Кузнецовой С.В. – Москва Обруч, 2013. – 208с.
11. Уроки ориентирования. Учебно-методическое пособие / Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. – М: ФЦДЮТиК, 2005. - 328с.
12. Физкультурные занятия с детьми в разновозрастной группе: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / М.Н. Дедулевич. – Издательство «Выснова», 2017. – 192с.

## **4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **4.1. Краткая презентация программы**

Привычка к здоровому образу жизни – жизненно необходимая привычка, которая аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей в целях решения оздоровительных, образовательно-воспитательных и развивающих задач.

Задачи сохранения здоровья, привитие социальных норм ЗОЖ – приоритетные задачи в образовательной деятельности в МАДОУ № 13.

Дополнительна общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Юный следопыт» (далее Программа) развивает навыки спортивного ориентирования и позволяет эффективно решать задачи по укреплению здоровья, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной деятельности.

В ходе реализации Программы особое внимание уделяется организации различных видов деятельности взрослого и детей, которая создает условия не только для получения знаний, но и приобретения детьми опыта их практического применения, дает возможность поразмышлять и прислушаться к своему организму.

Применение игровых, соревновательных, квест технологий позволяет воспитанникам активно включаться в спортивную деятельность, получать заряд положительных эмоций.

Дополнительное образование по Программе имеют возможность получать все без исключения воспитанники, желающие развивать свои физические, творческие, интеллектуальные способности.

Программа охватывает два возрастных периода детей: старший дошкольный возраст – 5-6 лет, подготовительный к школе возраст – 6-7 лет.

Основной формой обучения являются занятия, на которых широко используются игры, упражнения, игровые ситуации, демонстрационные картины (схемы, фото) с элементами спортивного ориентирования.

При реализации Программы соблюдается выполнение гигиенических требований к режиму образовательной деятельности с учетом санитарных

норм и правил. Занятия проводятся с 1 сентября по 1 июня в соответствии с расписанием.

В старших группах продолжительность занятия 25 минут, в подготовительных группах – 30 минут.