

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Мурманской области
«Мурманский областной центр дополнительного образования
«Лапландия»»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

от 26.05.2021 № 42

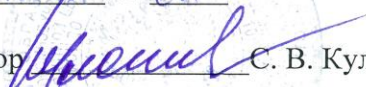
Председатель  А.Ю. Решётова

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГАУДОМО

«МОЦДО «Лапландия»»

от 26.05.2021 № 641

Директор  С. В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РОБИНЗОН»

Возраст учащихся: **5 – 7 лет**
Срок реализации программы: **1 год**

Составители:
Чеховская Ирина Ивановна,
заведующий отделом
«Детский технопарк «Кванториум»
Старичкин Дмитрий Евгеньевич
заведующий региональным центром
детско- юношеского туризма и краеведения

Мурманск
2021

Пояснительная записка

Область применения программы.

Направленность (профиль) программы – туристско-краеведческая.

Уровень программы – стартовый.

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 6348-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы - обусловлена Стратегией развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 20.09.2019 № 2129-р. В разделе «Детский туризм» указанного документа акцентируется внимание на развитии сети региональных туристско-краеведческих объединений в комплексных учреждениях дополнительного образования.

Регулярные занятия туризмом и краеведением с детьми старшего дошкольного возраста формируют духовный облик ребенка, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, природе, труду, умение интересно и содержательно организовывать свой досуг. Интересно продуманная туристская двигательная деятельность детей в природных условиях развивает у дошкольников интерес к занятиям туризмом и физической культурой, повышает мотивацию на здоровье и здоровый образ жизни.

Разные формы совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельная деятельность обучающихся (игровая, коммуникативная, трудовая, познавательно-исследовательская, продуктивная, музыкально-художественная, чтение), взаимодействие с семьей учащихся, помогают в реализации программы дополнительного образования.

Отличительной особенностью программы является то, что содержание туристической деятельности по программе строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей и охватывает все основные сферы жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Практические занятия проводятся во время прогулок, учебно-тренировочных походов, туристско-краеведческих мероприятий, экскурсий, а также на местности и в помещении.

Цель программы - создание условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятиями туризмом.

Задачи программы

Обучающие:

дать первые сведения:

- о туризме, как о виде деятельности и форме познания природы;
- о наборе для пешей прогулки, похода;

- о походном строе;
- о движении группы на маршруте – соблюдении дистанции, темпа, режима движения;
- о принадлежностях для костра;
- об укладке макетов различных типов костров;
- о безопасности в обращении с костром (им занимаются только взрослые);
- о названиях лекарственных и ядовитых растений родного края;
- о природе родного края (объекты живой и неживой природы, растительность леса, дикие животные, птицы, рыбы);
- о зависимости жизнедеятельности обитателей леса и водоемов от изменений в природе;
- о назначении карт и видах карт (общегеографическая, топографическая, спортивная);
- о простейших топографических знаках,
обучить:
- первоначальным туристическим навыкам (правильно и быстро одеваться и обуваться на физкультурное занятие в зале, на туристскую прогулку);
- правилам безопасного поведения в туристских прогулках;
- требованиям к снаряжению, уходу за ним;
- правилам укладки рюкзака и уходу за ним;
- работе с простейшими схемами, планами, отражающими реальное пространство.
- находить на карте простейшие условные знаки.

Развивающие:

- развивать координационные способности и выносливость, как основу физической подготовки ребенка - будущего туриста;
- расширять функциональные возможности детей путем развития основных органов и систем организма в ходе выполнения физических упражнений;
- совершенствовать естественные (жизненно-важные) виды движений и обогащать двигательный опыт (учиться простейшим упражнениям спортивного туризма, выполнять двигательные задания педагога по ориентированию в пространстве);
- способствовать развитию психических процессов и расширять объем знаний в области физической культуры, туризма и краеведения.

Воспитательные задачи:

- формировать межличностные, в частности дружеские отношения дошкольников в процессе игровой туристической деятельности, адаптированной к их возможностям;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, навыки безопасного поведения;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- воспитывать нравственные качества: взаимопомощь, коллективизм, доброту;
- формировать чувство необходимости заботы о своем здоровье (оказание первой помощи при порезе, укусе насекомых; правила личной гигиены и предотвращение возможных опасностей в лесу).

Адресат программы - программа предназначена для учащихся 5 - 7 лет, набор в группу свободный, состав постоянный.

Форма реализации программы – очная.

Срок освоения программы – 1 год.

Объем программы – 60 часов.

Формы организации занятий - групповые.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Виды учебных занятий и работ: беседа, практические занятия, выездные тематические занятия, соревнования, экскурсии, игры, поход, прогулка, подвижные игры.

Планируемые результаты

Личностные:

- умение взаимодействовать и решать задачи в команде;
- усвоение гуманистических и традиционных ценностей;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие эмоционально-ценностного отношения к природе, эстетического сознания, через освоение природного и культурного наследия родного края, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные:

- умение определять понятия, выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные:

Учащиеся будут знать:

- основные понятия, термины туристско-краеведческой деятельности;
- способы ориентирования;
- характерные признаки плана (комнаты, двора, города), топографической карты и спортивной карты;
- устройство компаса;
- стороны горизонта;
- около 10 условных топографических знаков;
- правила поведения в туристской группе, правила выбора места для бивака и его обустройства;
- устройство простейших укрытий от дождя, ветра, в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка);
- основы безопасности в городской и природной среде.

Учащиеся будут уметь:

- укладывать рюкзак для туристического однодневного похода;
- выбирать и обустраивать место для бивака;
- строить простейшее укрытие от дождя, ветра, в лесу, у реки из подручных средств (шалаш, навес, ветрозащитная стенка);
- ухаживать за личным туристическим снаряжением;
- ориентироваться по местным предметам;
- определять свою точку стояния на плане;

- рисовать путь движения в виде сложной ломаной линии с нанесением топографических знаков или своих значков;
- определять север, юг с помощью компаса;
- изображать основные условные знаки;
- определять место нахождения предметов на плане микрорайона.

Учащиеся будут понимать:

- плоскостное изображение предметов и объектов на листе бумаги: вид сверху;
- уменьшенное изображение предметов и объектов на листе бумаги.

Формы итоговой аттестации - соревнования.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Конкурс
2.	Поход-знакомство	6	2	4	Фотоотчет
3.	Правила поведения юных путешественников	4	1	3	Выставка
4.	Азбука туристско- бытовых навыков	10	4	6	Соревнования
5	Азбука туристского ориентирования	5	1	4	Игра
6	В гостях у путешественников – героев сказок	2	0	2	Ролевая игра
7	В гостях у доктора Айболита	3	1	2	Игра
8	У походного котелка	3	1	2	Игра, самостоятельная работа
9	Легенды и были родного края	2	0	2	Игра
10	Азбука спортивно- оздоровительного туризма	11	1	10	Соревнования
11	Общая физическая подготовка туриста	10	1	9	Сдача нормативов
12	Заключительное занятие	2	0	2	Соревнования
	ИТОГО	60	13	47	

Содержание изучаемого курса

1. Вводное занятие (2 ч.)

Теория (1 ч.)

Знакомство с группой учащихся. Знакомство с планом работы объединения. Инструктаж по технике безопасности. Кто такие туристы? На чем и как они путешествуют? Виды туризма (пеший, лыжный, водный, горный, авто- и мото-, вело) и дисциплины туризма («дистанция» и «маршрут»). Польза от экскурсий, прогулок, походов (укрепление своего здоровья, новые знания и впечатления, приобретение ценных жизненных умений, новые знакомые). Народные приметы и местные признаки (предсказание погоды). Необычные виды туризма: спелео, конный, парусный, комбинированный, путешествие на воздушном шаре и т.д. «Межпланетный» («космический») туризм – возможно ли это!? «Путешествие» на свою планету (игра-воображение).

Практика (1 ч.)

Знакомство учащихся с помещениями (учебным классом, спортивным залом, скалодромом) и сооружениями (спортивной площадкой), где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую»; бег в спальных мешках; переправа через «болото» по «кочкам» и «жердям»; «веревочная мышеловка». Туристские и детские песни у «костра».

2. Поход-знакомство (6 ч.)

Теория (2 ч.)

Подготовка к ознакомительному походу: игра по технике безопасности «Что можно и нельзя в походе», правила гигиены, групповое и личное снаряжение, цели и маршрут ознакомительного похода. Привлечение родителей к подготовке похода. Выбор туристов ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, и состояние рюкзаков, разбивку бивака, разведение костра и заготовку дров, приготовление обеда, соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчет о походе; предварительная работа с ними.

Практика (4 ч.)

Сборы и проверка готовности к первому походу. Пеший однодневный поход группы по заранее намеченному маршруту (*совместно с родителями*) и обучение учащихся в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересеченной местности, установке палаток, заготовке дров, разведению костра, приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью и т.п. Анализ в группе состоявшегося ознакомительного похода: самочувствия туристов, полученных ими впечатлений, проведенной ими работы и т.п. Фотоотчет о состоявшемся походе «Первое приключение Робинзонов».

3. Правила поведения юных путешественников (4 ч.)

Теория (1 ч.)

Правила поведения юных путешественников на занятиях (во внеурочной деятельности) в учебном классе, спортивном зале, на скалодроме, в парке (лесу), на соревнованиях. Требования по соблюдению правил техники безопасности во время туристских прогулок, похода и при занятиях физическими упражнениями. Правила поведения юных путешественников на экскурсии по зданию образовательного учреждения или в краеведческом музее. Порядок хранения туристского снаряжения, оборудования и инвентаря. Обязанности завхоза по снаряжению. Правила обращения с колюще-режущими предметами, электроприборами, предметами бытовой химии и медикаментами. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных (аварийных) ситуациях в образовательной организации, на территории Центра «Лапландия», дома и в природе. Телефоны аварийных служб. «Кодекс чести юного путешественника». Девизы юных путешественников «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья». Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям, спортивно-оздоровительным состязаниям,

играм и соревнованиям. Подготовка, организация и выполнение порученного объединению задания по ходу экскурсии или туристской прогулки.

Практика (3 ч.)

Прогулка в парк (лес) с целью закрепления знаний о правилах поведения в природе и выработки навыков наблюдательности. Прогулка по эколого-образовательному маршруту Семеновского озера. Мини отчет, о прогулках под руководством педагога (родителей) с рисунками, поделками, по безопасному поведению в лесу.

4. Азбука туристско-бытовых навыков (10 ч.)

Теория (4 ч.)

Общественно полезные и личностно значимые дела юных путешественников на экскурсиях и туристских прогулках. Должностно-ролевая система управления в группе, взаимопомощь в туристской группе. Распределение обязанностей (ролей) юных путешественников в группе. Смена дежурных должностей в группе. Правила поведения при участии в туристской прогулке, экскурсии в парк (лес). Правила поведения во время различных природных явлений (грозы, сильного ливня, тумана и пр.). Правила безопасности при встрече с дикими и домашними животными. Необходимость выполнения требований педагога и старших друзей; соблюдение тишины.

Личное снаряжение юного путешественника для участия в туристской прогулке или экскурсии. Требования к рюкзачку юного путешественника. Обувь для лета, межсезонья и зимы. Требования к одежде (бельё, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, дождевик, рукавицы и пр.). Личная посуда и средства личной гигиены.

Требования к упаковке продуктов для приема пищи на прогулке или экскурсии.

Групповое снаряжение. Тенты палатки: их назначение, устройство и правила ухода за ними. Фотоаппарат и мобильный телефон в туристской группе. Обязанности юного корреспондента. Маршрутные документы и карты в путешествии, их хранение. Ремонт и сушка снаряжения после путешествия (прогулки).

Ремонтный набор. Назначение предметов ремонтного набора и правила обращения с ними. Обязанности ремонтного мастера группы. Организация ремонта личного и группового снаряжения.

Организация биваков и охрана природы. Понятия: бивак, охрана природы. Требования к бивакам: наличие укрытия, дров, источника питьевой воды, безопасность, эстетичность, экология. Охрана природы в туристском походе или на экскурсии. Техника безопасности при приготовлении пищи. Соблюдение требований гигиены при сервировке туристского стола в походно-полевых условиях. Обязанности дежурных по кухне. Обязанности знатока туристской кухни – повара группы.

Типы костров: «Шалаш», «Колодец», «Таёжный», «Нодья», «Звездный» и их назначение.

Основные туристские узлы: прямой, проводник простой и ткацкий. Их свойства и назначение, использование.

Практика (6 ч.)

Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Подбор личного снаряжения к мероприятию (походу, прогулке ит.д.) в соответствии с климатическими условиями и сезоном. Прогулка по микрорайону в межсезонье для проверки умения готовиться к туристским мероприятиям. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применение его в туристской прогулке. Уход за личным снаряжением. Уход за групповым снаряжением. Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

«Собирайся в поход» – начало туристской техники и туристского быта, жизнеобеспечения и нормы передвижения в окружающей среде. Туристская прогулка. Построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Планирование места организации бивака по плану местности. Устройство и

оборудование бивака: оборудование кострища с соблюдением мер пожарной безопасности, место для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды. Заготовка хвороста и валежника для костра. Разведение костров в туристском походе. Обязанности кострового туристской группы. Питание в однодневном походе. Приготовление пищи на костре. Организация приема пищи на туристской прогулке. Перекус и его организация. Установка палатки, тента для палатки и костра. Снятие палатки и её упаковка для транспортировки.

Вязка узлов по названию и по их назначению (для крепления веревки на опоре, связывания веревок одинакового диаметра, проводники). Соревнования «Надежный узел».

5. Азбука туристского ориентирования (5 ч.)

Теория (1 ч.)

Я и мой дом, двор центра «Лапландия». Выявление представлений обучающихся о своем доме (квартире), центре «Лапландия», дворе; назначении различных комнат, кабинетов в здании центра «Лапландия» и сооружений двора. «Без языка, а разговаривает» – игра по начальной топографической подготовке, элементы ориентирования. Назначение карты. Виды карт: общегеографическая, топографическая, спортивная. Простейшие топографические знаки.

Горизонт, стороны горизонта, ориентирование. Компас, его устройство. Обязанности штурмана группы.

Практика (4 ч.)

Дидактические игры с планом комнаты: мозаика, кубики, «перестановка мебели в комнате» – наклеивание цветных аппликаций, обозначающих предметы, на план; игра «Где белочка, зайка, мяч и т.д.?». Игры с планом двора, центра «Лапландия», микрорайона: «Идем в магазин за хлебом», «Вот моя улица – вот и мой дом», «Я иду в детский сад». Составление плана центра «Лапландии», улицы, маршрутов, позволяющих учащимся справляться с обязанностями штурмана на прогулках и экскурсиях. Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

Работа с топографической картой: как изображается река, озеро, лес, и т.д.. Игра по топографическим знакам: домино, лото, «забавный рисунок», «ошибка топографа» и т.д.

Определение сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам. Определение сторон горизонта в условиях парка (леса) или района центра «Лапландия». Игры-соревнования на местности «Найти клад», «Где находится...?», «Лапландский лабиринт» и т.д. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.

6. В гостях у путешественников – героев сказок, художественных произведений (2 ч.)

Практика (2 ч.)

Русские народные сказки и сказки народов мира о путешественниках: «Лягушка путешественница», «Маугли», «Снежная Королева», «Кот в сапогах». Андрей Некрасов «Приключения капитана Врунгеля», Жюль Верн «Дети капитана Гранта», «Вокруг света за 80 дней»; Даниэль Дефо «Робинзон Крузо»; Джонатан Свифт «Путешествие Гулливера»; Джон Толкин «Властелин колец», «Хоббит, или Туда и обратно»; Сельма Лагерлеф «Чудесное путешествие Нильса с Дикими гусями»; Виталий Коржилов «Веселое мореплавание Солнышкина».

Способы, которые использовали для путешествий герои: пешком (сапоги-скороходы, туфельки); на лыжах; плавательных средствах (лодки, корабли); на летательных аппаратах (ковер-самолет, корабли, ступа, метла); на оленях и лошадях.

Личностные качества героя, необходимые в путешествиях: смелость; решительность; настойчивость; бесстрашие; общительность; доброта; трудолюбие; сообразительность; упорство в достижении цели; терпимость; любовь к ближнему; уважение к старшим; выносливость; мужество; хитрость; отзывчивость.

Предметы ориентирования на местности, которые использовали герои: растения; звездное небо; легенды (описание и рассказы); карты и планы; дорожная сеть; водные системы.

«Проводники»-путеводители сказочных героев в сказках: клубок ниток, перья птиц, сказочные герои и животные.

Способы преодоления естественных препятствий героями.

Театрализованная постановка различных сказок.

7. В гостях у доктора Айболита (3 ч.)

Теория (1 ч.)

Личная гигиена юного туриста. Походный травматизм и возможные заболевания (порезы, ссадины, ушибы, ожоги, мозоли, обморожения, пищевые отравления, тепловой и солнечный удары). Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Работа санитаря группы.

Практика (2 ч.)

Выполнение правил личной гигиены на привалах, при организации перекусов. Определение ядовитых грибов и растений, лекарственных растений. Игра «Айболит» (первая помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

8. У походного котелка (3 ч.)

Практика (1 ч.)

Что мы едим в походе? Полезные продукты для похода. Особенности питания в походах. Как рассчитать количество продуктов для похода. Перекус и способы его приготовления для похода и прогулки. Питьевой режим в походе и на прогулке.

Практика (2 ч.)

Составить меню для похода или прогулки и выбрать их из предложенных картинок пищевых продуктов. Приготовление продуктов на костре, техника безопасности. Сервировка туристского стола, соблюдение мер безопасности и гигиены. Приготовление пищи на различных устройствах: на газовой горелке; на мангале; на походной печке.

9. Легенды и были родного края (2 ч.)

Практика (2 ч.)

Интересные страницы истории Кольского полуострова. Местные легенды и мифы. Экскурсия в Мурманский областной краеведческий музей (экспозиции «Хозяйство и быт саамов», «Археология Кольского севера», «Мурман - северная окраина России»).

10. Азбука спортивно-оздоровительного туризма (11 ч.)

Теория (1 ч.)

Азбука пешеходного туризма. Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Преодоление простых водных преград (ручьев, канава). Переправа по параллельно натянутым веревкам. Переправа при помощи вертикального и горизонтального маятников. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Переправа по бревну. Основы техники преодоления крутых склонов (спуски, подъемы). Спуск с крутого склона при помощи веревки. Подъем по крутому склону при помощи веревки.

Полоса препятствий. Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этапы дистанции. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь участников спортивной туристской команды.

Азбука лыжного туризма. Правильный подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Стойка лыжника на различном рельефе. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной туристской прогулки или занятий. Предохранения обуви от намокания.

Практика (10 ч.)

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям

(жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну. Преодоление завалов. Движение по лесным массивам. Движение по песчаным, травянистым, каменистым и заснеженным склонам (спуски, траверсы и подъемы).

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

Подбор лыж и снаряжения юными туристами и их родителями. Управление лыжами на месте: поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вверх и вниз, вправо и влево; поочередное поднятие носков лыж; переступание на месте вокруг пяток и носков лыж. Ходьба на лыжах скользящим и ступающим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 500 м без груза и с грузом до 1 кг в рюкзаке в среднем темпе; игры на лыжах (эстафеты до 30 м); движение боковыми приставными шагами. Разворот на лыжах «кругом» (на 180°). Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

11. Общая физическая подготовка туриста (10 ч.)

Теория (1 ч.)

Значение физической подготовки для юного туриста. Ведущее физическое качество путешественника – общая выносливость. Комплекс утренней физической зарядки.

Практика (9 ч.)

Упражнения на развитие выносливости (циклические упражнения – ходьба, бег, ходьба на лыжах; ходьба в чередовании с бегом, прыжки, подвижные игры); на развитие силы, упражнения динамического характера скоростно-силовой направленности с ограничением статистических компонентов – лазанье; простые висы; метание; прыжки через препятствия; упражнения с партером; общеразвивающие упражнения с предметами небольшой массы; на развитие быстроты (хорошо освоенные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, бег на короткие дистанции, челночный бег, игровые упражнения с элементами соревнования, подвижные игры); на развитие гибкости (упражнения с увеличенной амплитудой движения на растягивание, пружинистые, маховые движения, прыжки, метание, лазанье); на развитие общекоординационных способностей (упражнения на построение, перестроения, подвижные игры, эстафета с преодолением препятствий, общеразвивающие упражнения из различных исходных положений с элементами новизны, спортивные упражнения).

12. Заключительное занятие

Практика (2 ч.)

Итоговая диагностика. Физкультурно-туристские соревнования «Мама, папа, я – туристская семья».

Формы аттестации/контроля

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем усвоения программы.

Входящая диагностика.

В начале года осуществляется предварительный контроль соревнований и беседы. Беседа и соревнования направлены на знакомство с учащимися, а также выявление начального уровня знаний и умений и личного опыта детей.

В течение учебного года педагогом проводится текущий контроль. После изучения каждой темы учащимся предлагаются контрольные задания: тесты, проверочные работы, самостоятельные практические работы, что позволяет оценить результаты освоения темы.

Промежуточная диагностика.

Проводится в середине учебного года в форме сдачи контрольных нормативов и позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся (приложение 6).

Итоговая диагностика.

Итоговый контроль, который осуществляется в конце учебного года.

Итоговой диагностикой для учащихся являются соревнования, в которых учащиеся должны продемонстрировать свои навыки и умения по установке бивака, умение действовать в коллективе, работать со снаряжением. Уровень усвоения определяется в баллах по пятибалльной шкале и фиксируется в оценочной таблице (таблица 1).

Таблица 1

Оценочная таблица на каждого участника похода

№	Навыки и умения	5 баллов	4 бала	3 бала
1	Умение двигаться и взаимодействовать в группе			
2	Выбор места под бивак			
3	Установка тента, палатки			
4	Приготовление перекуса			
5	Бережное отношение к природе			
6	Бережное отношение к личному и командному снаряжению			
7	Уровень физической выносливости и морально волевых качеств			
	Итоги	Кол-во баллов		
	критерии	Высокий уровень 35-24	Средний уровень 23-12	Низкий уровень 11-8

В целях диагностики эффективности реализации программы проводится педагогический мониторинг в следующих областях: физическая подготовленность учащихся, основы туристической подготовки; основы безопасности жизнедеятельности.

Основными методами педагогического обследования является наблюдение, беседа, выполнение тестовых заданий.

Результаты педагогического обследования представляются в виде трёхуровневой шкалы: низкий, средний, высокий (таблица 2).

Низкий уровень – ребёнок не всегда справляется с заданием самостоятельно, даже с небольшой помощью взрослого.

Средний уровень – выполняет задание с небольшой помощью взрослого.

Высокий уровень – ребёнок самостоятельно выполняет предложенное задание.

Мониторинг эффективности реализации программы проводится 2 раза в год: на начало учебного года с целью выявления уровня знаний детей, простейших туристических умений и навыков, на конец учебного года, с целью сравнения полученного и желаемого результатов.

Таблица 2

Результаты педагогического обследования

Показатели развития	Уровни		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Физическая подготовленность учащихся (таблица 3)			
Овладение учащимся разнообразными видами ходьбы и применение их в зависимости от условий	С помощью взрослого ребёнок движется по тропинке, применяя рациональную технику ходьбы по травяным, земляным склонам, ходьба, преодолевая подъёмы и спуски	По словесному указанию взрослого ребёнок движется по тропинке, применяя рациональную технику ходьбы по травяным, земляным склонам, ходьбы, преодолевая подъёмы и спуски	Ребёнок технически грамотно преодолевает разнообразные сложные препятствия (ручей, бревно, кусты, склон), применяет приёмы страховки, соблюдая элементарные приёмы безопасности
Овладение учащимся техникой выполнения прыжков, метания и подлезания под предметы	Не владеет техникой выполнения разных видов прыжков (с места, в длину, высоту), метания (вдаль, в цель) и подлезание под предметы	По рекомендациям взрослого ребёнок выполняет правильно все виды прыжков (с места, в длину, высоту), метания (вдаль, в цель) и подлезание под предметы	Самостоятельно, точно и уверенно выполняет все виды прыжков (с места, в длину, в высоту), метания (вдаль, в цель) и подлезание под предметы
Основы туристической подготовки учащихся			
Формирование умения организовывать и проводить подвижные игры на туристические темы	Ребёнок не проявляет инициативы в организации и проведении игр на туристическую тематику	С помощью взрослого ребёнок организует и проводит игры на туристическую тематику	Ребёнок охотно и активно включается в игру. Самостоятельно организует игру на туристическую тематику
Формирование у учащегося умения ориентироваться в лесу с помощью туристических атрибутов (маршрутные схемы, карты, планы) по расположению природных объектов	Ребёнок испытывает затруднения в ориентировке в лесу, с помощью маршрутной схемы, карты, планы по расположению природных объектов (солнце, муравейник, деревья)	Ребёнок с небольшой помощью взрослого ориентируется в лесу по маршрутной карте, плану, схеме и по расположению природных объектов (солнце, муравейник, деревья)	Ребёнок самостоятельно ориентируется по маршрутной карте, компасу и солнцу
Овладение умением правильно укладывать рюкзак	Укладывает с помощью взрослого рюкзак	Ребёнок укладывает рюкзак по словесному указанию взрослого	Ребёнок самостоятельно укладывает рюкзак
Овладение словами – предметами на туристическую тематику	Ребёнок с помощью взрослого называет слова на туристическую тематику	Ребёнок самостоятельно называет слова на туристическую тематику, но затрудняется раскрыть их смысловое значение	Ребёнок самостоятельно называет слова – предметы на туристическую тематику и объясняет их значение
Овладение учащимся навыком укладке	Ребёнок с помощью взрослого укладывает	Ребёнок затрудняется уложить сушняк для	Ребёнок правильно укладывает сушняк для

сушняка для костра	сушняк для костра. Затрудняется в названии видов костров (колодец, шалаш, таёжный и т.д.)	костра. Называет виды костров (колодец, шалаш, таёжный и т.д.)	костра. Называет виды костров (колодец, шалаш, таёжный и т. д.)
Формирование у ребёнка стремления к познанию окружающей природы	Ребёнок не проявляет интереса к исследованию, к установлению причинно – следственных связей, нелюбопытствен	Ребёнок задаёт вопросы только в диалоге с взрослым. Устанавливает причинно – следственные связи, экспериментирует в условиях деятельности, возникающей по инициативе взрослого и детей	Ребёнок активно задаёт вопросы, предлагает свои ответы, дискутирует с взрослыми. С удовольствием (под контролем взрослых) экспериментирует с природными материалами. Умеет самостоятельно выстраивать гипотезу. Устанавливать причинно – следственные связи между различными природными явлениями
Формирование основ безопасной жизнедеятельности			
Овладение простейшими способами оказания первой помощи себе и сверстникам	Ребёнок плохо знаком со способами оказания первой помощи себе и другим при ушибе, порезе и ожоге	Ребёнок имеет представление о простых способах оказания первой помощи себе и сверстнику при ушибах, порезах и укусах насекомых	Ребёнок оказывает первую помощь себе и сверстнику при ушибах, порезах и укусах насекомых
Овладение ребёнком основных навыков личной гигиены	При напоминании взрослого ребёнок неохотно выполняет основные гигиенические процедуры (умывание, мытьё рук, соблюдение опрятности внешнего вида, пользование носовым платком)	При напоминании взрослого ребёнок выполняет основные гигиенические процедуры (умывание, мытьё рук, соблюдение опрятности внешнего вида, пользование носовым платком, уход за глазами)	Ребёнок самостоятельно, без напоминания выполняет основные гигиенические процедуры (умывание, мытьё рук, соблюдение опрятности внешнего вида, пользование носовым платком)
Формирование у учащегося умения проявлять заботу о чистоте окружающей среды	Ребёнок проявляет интерес к бережному отношению к природе только после рекомендаций взрослого. Проявляет эмоционально – отрицательное отношение к объектам природы	Ребёнок при напоминании взрослого бережно относится к окружающей природе и поддерживает чистоту во время движения по маршруту	Ребёнок понимает необходимость осторожного обращения с растениями, животными, водой, огнём и т. д. Поддерживает чистоту во время движения по маршруту

Таблица 3

Таблица 3

Таблица 3

Таблица 3

Таблица 3

Таблица 3

Таблица 3

Таблица 3

Таблица 3

Таблица 3

6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													

Воспитательная работа

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Инструктаж по технике безопасности в помещении и на улице, правила дорожного движения. Правила передвижения группы по городу.	Октябрь
2.	Беседа на тему «Умею ли я общаться?». Вежливое общение с младшими и сверстниками, старшим поколением.	Октябрь
3.	Беседа в рамках «Декады SOS»	Октябрь
4.	Марш бросок к памятнику Защитникам Заполярья (Алёша).	Октябрь
5.	Посещение памятных мест города Мурманска.	Ноябрь, декабрь, февраль, май.
6.	Посещение краеведческого музея города Мурманска. Знакомство с природой Кольского заполярья и героическим прошлым нашего города.	Январь
7.	Осторожно тонкий лёд!	Октябрь
8.	Повторный инструктаж по технике безопасности	Январь
9.	Посещение творческих выставок, фестивалей и открытых форумов	Ноябрь, март, апрель.

Методическая работа

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Участие в педагогических советах	В теч. учебного года
2.	Посещение открытых занятий педагогов центра.	В теч. учебного года
3.	Составление и оформление рабочих программ	апрель

Работа с родителями

№ п/п	Содержание	Сроки
1.	Родительское собрание. Знакомство. Рассказ о формах занятий, ближайшие планы. Сбор документов, необходимых для зачисления учащихся.	01.09 - 10.09.2020 г.
2.	Индивидуальные встречи с родителями, особенности характера и здоровья учащихся.	В теч. учебного года
3.	Телефонные переговоры по организационным вопросам, консультации.	В теч. учебного года
4.	Общее родительское собрание. Подведение итогов работы за первое полугодие. Планы на второе полугодие. Беседа с родителями, вопросы и ответы.	10.01-15.01. 2021 г.
5.	Общее родительское собрание. Подведение итогов работы за год.	20.05- 31.05.2021 г.

Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график (приложение № 1 к программе)

Ресурсное обеспечение программы**Материально-техническое обеспечение**

Спальные мешки – 15 шт.;
 Туристские коврики – 15 шт.;
 Туристские рюкзаки – 15 шт.;
 Накидка от дождя – 15 шт.;
 Палатки туристские походные – 5 шт. (зимние и летние);
 Костровое оборудование – 2 комплекта;
 Топор походный – 2 шт.;
 Пила походная – 2 шт.;
 Тент – 2 шт.;
 Волчатник;
 Ремонтный набор – 1 комплект;
 Медицинская аптечка – 2 шт.;
 Мази и парафины лыжные – 2 комплекта на зимний сезон;
 Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный) – 3 шт.;
 Курвиметр – 2 шт.;
 Секундомеры – 5 шт.;
 Веревки;
 Карабины -30 шт.;
 Страховочные системы – 15 шт.;
 Прусики – 15 штук;
 Флажки (перфокарты) разных цветов для разметки дистанций;
 Таблицы «Условные знаки спортивных карт» - на каждого учащегося;
 Таблицы «Символьные легенды контрольных пунктов» - на каждого учащегося;
 Компас - на каждого учащегося;
 Комплект лыжного инвентаря (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) – для каждого учащегося;
 Планшеты для спортивных карт для зимнего ориентирования - на каждого учащегося;
 Кроссовки – на каждого учащегося;

Костюм летний и зимний для практических занятий – на каждого учащегося;
 Шапочка лыжная - на каждого учащегося;
 Костюм ветрозащитный - на каждого учащегося.

Информационно-методическое обеспечение

Методические материалы

Принципы реализации программы

Принцип научности и доступности– все предложенные мероприятия, направлены на укрепление психофизического здоровья, являются научно обоснованными и практически апробированными; основывается на игровом методе.

Принцип системности и последовательности - основным условием для соблюдения рациональной последовательности являются задания постепенно нарастающей трудности: от простого к сложному.

Принцип наглядности - при согласованной работе нескольких анализаторов (зрительного, слухового, двигательного и др.) дети и родители точнее воспринимают материал.

Принцип интеграции – адаптированность программы в разные виды детской деятельности.

Принцип дифференциации - учёт возрастных особенностей развития детей; адаптированность материала к сезонным условиям.

Принцип создания благоприятной среды для усвоения первых туристических навыков, норм и правил здорового образа жизни каждого ребёнка, для развития двигательной активности.

Принцип единства с семьей предусматривает соблюдение единых требований образовательной организации и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, двигательной активности, развития двигательных и культурно-гигиенических навыков.

При реализации образовательной программы теоретические сведения воспитанников сообщаются в процессе игровых занятий. Занятия в объединении с дошкольниками строятся с учетом наглядно-действенного и наглядно-образного восприятия ребенком окружающего мира.

Для детей дошкольного возраста приемлемой формой организации дошкольного туризма является **туристская прогулка**.

Туристская прогулка – форма организации туристской деятельности, предполагающая кратковременное (2-3 часа) пребывания в природных условиях и овладение некоторыми элементами туристских навыков.

Туристские прогулки помогают овладеть простейшими туристскими умениями и навыками, знакомят с основными понятиями, учат ориентироваться на местности; формируют у детей умение интересно и содержательно организовать свой досуг, это в свою очередь мотивирует на здоровый образ жизни, следовательно является профилактикой девиантного поведения; помогает сделать родителей нашими единомышленниками и первыми помощниками, заинтересовать пассивных родителей.

Туристские прогулки, походы могут иметь различные цели:

1. Оздоровительные (закалка, получение запаса бодрости и работоспособности, эмоционально – психологическое воздействие).
2. Спортивно – тренировочные (физическая тренировка, обучение преодолению естественных препятствий, ориентированию на местности, тактике действий в экстремальных ситуациях).
3. Познавательные (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями).
4. Развлекательные (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями).
5. Практические (сбор грибов, ягод, орехов, лекарственных трав).

6. Эстетические (художественно-творческая деятельность на рисование, сочинительство и т.п. общение с друзьями).

В зависимости от главной цели туристские прогулки с дошкольниками делятся на различные виды: спортивно-тренировочные, краеведческие (экологические), прогулки-пленэр, развлекательные.

Структура прогулки определяется, с одной стороны, физическими особенностями и работоспособностью дошкольников, а с другой – известными принципами построения туристских походов разной сложности.

Первая часть – организационное начало, длительность 5 минут. Цель: сообщить задачи и краткое содержание предстоящей деятельности, проверка состояния снаряжения и готовности к походу.

Вторая часть – движение по разработанному маршруту. Этот этап включает от одного до трёх переходов с кратковременными привалами для отдыха. Во время *первого короткого перехода* организм ребёнка должен «вработаться» в нагрузку. Необходимо предложить полюбоваться пейзажем, запомнить направление движения, сверить его с указателями на карте. Первый привал – *подгоночный* (не более 5 минут). Оценивается реакция детей на нагрузку. На этапе *второго перехода* после непродолжительной ходьбы можно предусмотреть проведение подвижных игр по ходу движения. Их содержанием могут быть разнообразные виды ходьбы, имитирующие движения зверей, птиц. Второй переход завершается *промежуточным привалом*. Дети могут посидеть, поиграть в дидактические игры экологической направленности, организовывать наблюдения за природными объектами.

Третья часть – в содержании третьего перехода включается преодоление естественной полосы препятствий в игровой форме. Количество препятствий 6-8. Для «полосы» можно использовать ходьбу по высокой траве, змейкой между деревьями, лазание под ветки и т.п. Этот переход является самым насыщенным двигательными заданиями, используется каждый момент, чтобы привлечь детей к оказанию взаимной помощи (подать руку, поддержать).

В зимнее время года содержание двигательной деятельности во время движения по маршруту имеет свою специфику. Пешие туристские прогулки проводятся по выше описанной схеме. Отличием является сокращение длительности отдыха во время промежуточных привалов, а также замена движений, выполнение которых невозможно в зимнем лесу.

Длительная ходьба на лыжах сама по себе представляет достаточно сложное задание для детей, поэтому здесь не нужны дополнительные двигательные умения. Особенностью организации движения по маршруту в лыжных прогулках является более частое проведение коротких привалов.

Третья часть – длительный привал. После продолжительного движения детям следует предоставить возможность мышечного расслабления (около 10 минут). Можно предложить детям отдохнуть на своих ковриках, отгадать загадки на туристическую тематику. После отдыха рекомендуется организовать двигательную деятельность детей на поляне через совместные подвижные игры или игры – эстафеты (20 минут), затем самостоятельное занятие по интересам детей.

Оптимально можно планировать одну - две подвижные игры и одно – два игровых упражнения разного характера. Их двигательное содержание должны составлять циклические упражнения, направленные на тренировку общей выносливости и других физических качеств, развитие ориентировки на местности и наблюдательности. Основным принцип планирования - сезонность. Осенью подбираются игры с разными видами движений, зимой – спортивные упражнения. В весенне-летний период – планируются спортивные игры.

Создавая оптимальные условия для организации учебной деятельности, педагог использует различные формы и методы проведения занятий **по источникам знаний:**

1. Словесный метод (рассказ, объяснение, беседа, диалог и т.д.)

2. Наглядный метод (фото-, кино- и видеоматериалы, мультимедийные средства, схемы, иллюстрации, таблицы, рисунки, фотографии), приборы, объекты живой природы, географические карты, топографические карты, экспонаты музеев, экскурсионные объекты, спортивно-туристский инвентарь.

3. Практический метод: практические задания (фотографирование и зарисовки); выполнение упражнений по туристско-спортивной и по специальной начальной подготовке, практических заданий в помещении, на местности, в природных условиях, во время туристских походов, прогулок, участие в туристско-краеведческих мероприятиях и т.д.

Словесные, наглядные и практические методы применяются в определенных сочетаниях, выбор наилучшего варианта этого сочетания является важнейшей задачей оптимизации методов обучения. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, современного туристского снаряжения, с использованием новейших методик.

Для эффективного усвоения учебного материала, развития жизненных навыков необходимо организовывать практическую деятельность обучающихся преимущественно на местности, в непосредственном контакте с природной средой во время учебно-тренировочных походов, соревнований, прогулок, путешествий.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, мероприятия, похода, прогулки, экскурсии.

По характеру познавательной деятельности – объяснительно иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский метод и метод проблемного изложения.

Методика проведения занятия.

В большинстве случаев, занятия строятся по следующей схеме:

1. Мотивационно-ориентировочный этап:

Организация начала занятия, постановка задач, сообщение темы и плана занятия. Выявление имеющихся у детей знаний и умений для подготовки к изучению новой темы (повторение).

Создание ориентировочной схемы действия (планирование).

2. Исполнительный этап:

Упражнения на усвоение и закрепление знаний, умений и навыков, выполнение практических упражнений по заданию педагога.

3. Рефлексивно-оценочный этап:

Подведение итогов занятия, формулирование выводов, выражение эмоционального отношения к результатам деятельности.

Список литературы

Список литературы для обучающихся

1. Цветкова И.В. Туристам: Книжка - раскраска и книжка-подсказка маленьким любителям путешествий. - М.: ЭЦДЮТиЭ «Родина», 1993. – 30 с.
2. Страна любителей костра и солнца [Текст]: Научно-методический журнал / Под ред. Г.А. Архандеевой. – Кемерово: ОДЭТЦ. – 2004. – 3.
3. Туристская игротка (игры, конкурсы, викторины) [Текст] – Вып. 4. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003. – 56 с.
4. Энциклопедия туриста [Текст] / Под ред. Э. Тамм - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993. – 510 с.
5. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.

Список литературы для педагогов

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста: Программа дошкольных образовательных учреждений // Дошкольное воспитание. - №3. - 1997. - С. 32-40; №4. - 1997. - С. 5-13.
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе/ А.А. Алексеев – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 193 с.
3. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист».
4. Багаутдинова, Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе [Текст] / Ф.Г. Багаутдинова; изд. третье. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 160 с.
5. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе / В.Г. Варламов – М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
6. Дихтярев, В.Д. Вся жизнь – поход / В.Д. Дихтярев. – М.: ЦДЮТур, 1999.– 300 с.
7. Завьялова Т.П. Методические рекомендации по организации и проведению учебных занятий с использованием подвижных игр в процессе подготовки юных туристов (из опыта работы). - Тюмень: ТГУ, 1993.
8. Курилова, В.И. Туризм: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов / В.И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.
9. Первая помощь [Текст]/ Под общ.ред. Ф.Е. Вартаняна; Пер. с англ. В.Н. Бормоткин. – Российское общество Красного Креста, 1997. – 215 с.
10. Попчиковский, В.Ю. Организация и проведение туристских походов [Текст] / В.Ю. Попчиковский. – М.: Профиздат, 1987. – 224 с.
11. Туризм и краеведение [Текст]: Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ/ Ред. В.В. Шляков. – М.: Просвещение, 1982. – 351 с.
12. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003.
13. Глазачев С.Н., Грехова Л.И., Сотникова Н.Н. Экологическое образование в опытеработы дошкольных учреждений. (Минераловодский отдел образования: проблемы, поиск, опыт). - М.: Горизонт, Ставрополь: Сервис-школа, 1999. – 156 с.
14. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
15. Мамонова Ю.Н. Программа краеведо-туристской деятельности в детском саду: Краеведо-туристская работа с дошкольниками /Материалы научно-практической конференции, 16 февраля 1995. - М: ЭЦДЮТЭ «Родина», 1995. - с.31-45.
16. Методика ознакомления детей с природой: Учебное пособие для педучилищ / Под.ред. П.Г. Саморуковой - М.: Просвещение, 1991.
17. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми: Учебно-методическое пособие для воспитателей детских садов и учителей, - Мн.: «Асар», 1996. – 128 с.

18. Никитин Б.П. Ступеньки творчества, или Развивающие игры. - 3-е изд., доп. -М.: Просвещение, 1991. - 160с.
19. Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. М.: ЦРИБ «Турист»,1980.
20. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.
21. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А., Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.

Интернет-ресурсы

Тема «В гостях у путешественников – героев сказок»

Искатели невозможного. Самые-самые...путешественники.

<http://old.mirf.ru/Articles/print4464.html>

По следам детей-путешественников: лучшие книги о путешествиях и приключениях

<http://kidpassage.com/publications/po-sledam-detey-puteshestvennikov-luchshie-knigi-o-puteshestviah-i-priklyuchenijah>

Тема «Легенды и были родного края»

Легенды Сейдозера — красивого и таинственного озера России

<https://trekequip.ru/pohod/krasota/rossia/severo-zapad/sejdozero.html>

<http://strana.ru/journal/299139>

<https://craft4me.com/magic/post/4716648>

<http://saami.su/saamy-l-v-khomich/106-glava-vi-legendy-i-skazki.html>

<https://sapmitales.blogspot.com/>

http://www.kolamap.ru/library/1890_shekoldin1.htm