

*Пересада Евгения Анатольевна,
директор Учреждения дополнительного
образования «Донецкий Республиканский
Центр туризма и краеведения учащейся
молодежи»*

Дополнительная общеобразовательная программа
туристско-краеведческой направленности

«ЮНЫЕ ТУРИСТЫ»

(для детей с нарушением слуха)

возраст детей 12 – 16 лет

(срок реализации – 2 года)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Все начинается с детства...» – это не просто крылатая фраза, а формулировка одного из основополагающих диалектических законов общественной жизни. Взятое в применении к обществу, детство - фундамент, на котором со временем формируется народ, нация, воздвигается «здание» общества.

Дети с ограниченными возможностями имеют такие же потребности, испытывают такие же эмоции, надежды, энтузиазм и соучастие, как любой другой человек. Надо постараться понять и узнать их как личность. Многие из них обладают скрытыми или нераскрытыми талантами.

Новизна программы заключается в том, что в ней впервые рассматриваются вопросы действий и правил поведения в экстремальных ситуациях для обучающихся с ограниченными возможностями.

Актуальность программы

По данным статистики число детей с нарушениями слуха с каждым годом увеличивается. Нарушения слуха имеются у 1—2% новорожденных и детей раннего возраста, 4 – 6% от всего населения планеты имеют нарушения слуха в степени, затрудняющей социальное общение.

Решить отдельные проблемы социализации таких детей возможно путём привлечения данной категории детей к занятиям в кружке «Юные туристы».

В основу программы положена идея адаптации глухих детей в обществе.

Занимаясь в кружке, ребята не только закаляют организм и овладевают туристскими навыками, но и познают природу родного края, его историю,

знакомятся с памятниками культуры. Все это помогает формировать у детей чувство патриотизма и способствует выработке активного отношения к окружающей жизни, адаптации глухих детей в обществе.

Образовательная программа «Юные туристы» направлена на развитие познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории культуры и истории родного края, а также направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, умение выживать в туристских и экстремальных условиях и имеет **туристско-краеведческую направленность**. Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция Донецкой Народной Республики;
- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (ст.72);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310;
- Концепция патриотического воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказами Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015 г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015 г. № 94;
- Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 16.08.2017 г. № 832;
- Концепция формирования здорового образа жизни детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016 г. № 815;
- Концепция развития инклюзивного образования в Донецкой Народной Республике, утверждённая приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.04.2018г. №318;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. №392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26.07.2016 г. № 793.

- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 05.02.2015 г. № 26 «Об организации и проведении экскурсий и путешествий с учащейся и студенческой молодежью».

Отличительная особенность данной программы состоит в её социальной значимости: вовлечение детей с нарушением слуха в туристско-краеведческую, экскурсионную деятельность; реализации индивидуального подхода к туристской и общефизической подготовке обучающихся.

Включение детей с ограниченными физическими возможностями в разнообразные туристско-краеведческие виды деятельности, предусмотренные программой, способствует выработке активного отношения к окружающей жизни и адаптации глухих детей в обществе, что и обуславливает **педагогическую целесообразность предложенной программы.**

Цель программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для оздоровления, самореализации, социальной адаптации глухих детей.

Задачи программы

образовательные:

расширить и углубить знания обучающихся, дополняющие школьную программу, по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;

научить умению и навыкам работы с картой и компасом;

научить специальным знаниям по вопросам туризма и ориентирования, оказания помощи пострадавшему;

познакомить с азами выживания в экстремальных условиях;

познакомить с проблемами экологии и охраны природы;

воспитательные:

формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

формировать жизненные компетентности и волевые качества; гуманное отношение к окружающей среде;

способствовать выработке организационных навыков, умению вести себя в коллективе;

формировать навыки работы в команде;

коррекционные:

формирование и закрепление эмоционально-познавательных установок в самооценке обучающихся с ограниченными возможностями;

социализация обучающихся через обучение при взаимодействии друг с другом и педагогом;

формирование и закрепление умений и навыков планирования деятельности (самоорганизация, самоуправление, самоконтроль);

развитие умений воспринимать на слух либо слухозрительно и использовать информацию из различных источников, в целях успешного осуществления учебно-познавательной деятельности;

коррекция познавательной деятельности с широкой опорой на предметно-практическое обучение;

индивидуальная коррекция недостатков в зависимости от актуального уровня развития обучающихся и их потребности в коррекции.

Отличительная особенность данной образовательной программы заключается в логике построения и в содержании учебного материала, адаптированного для глухих обучающихся; в сокращении сложных понятий и терминов; в максимально практической ориентации; развернутое поэтапное обучение с максимальным использованием наглядности; в зависимости от психофизических особенностей глухих обучающихся.

Формы и методы реализации программы:

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются в процессе обучения глухих детей следующие **методы работы**, которые условно можно разделить на три группы: общедидактические, специальные и специфические.

В силу ограничения возможностей полноценного восприятия детьми учебной информации предпочтение отдается тем методам, которые на базе использования сохранных анализаторов обеспечивают наиболее полную передачу, восприятие, воспроизведение и переработку учебной информации в доступном для них виде. В связи с этим *чаще применяются наглядные и практические*, которые содействуют овладению сенсорной основой представлений и понятий об изучаемых объектах и явлениях. Речевое недоразвитие, особенно на начальном этапе не позволяет словесным методам обучения занять ведущее место.

Доминирование наглядного мышления, трудности связанные с формированием словесно-логического мышления, ограничивают возможность применения логических и гностических методов, а потому на начальном этапе

обучения предпочтение отдается индуктивному методу, а также объяснительно-иллюстративным, репродуктивным и частично-поисковым.

Для реализации данной программы могут использоваться разнообразные **формы обучения:**

проведение практических занятий;
проведение соревнований по основным навыкам туризма, ориентирования, оказания помощи пострадавшему, туристских эстафет;
проведение экскурсий, игр, краеведческих викторин и т.д.

Учитывая особенности обучающихся, большую часть времени необходимо отводить практическим занятиям в учебном классе, на местности, используя принцип «Игра - обучение».

В период летних каникул при организации работы туристско-оздоровительных площадок образовательный процесс осуществляется, как правило, по закреплению тем основных разделов программы соответствующего года обучения или может осуществляться с переменным составом обучающихся по утвержденному плану.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 12-16 лет. Наполняемость группы – 5 человек.

Срок реализации данной программы предполагает

2 года обучения на начальном этапе, по 288 часов в год

На первом и втором году обучения предполагается следующий **Режим занятий**: 4 раза в неделю по 2 часа.

Такое распределение нагрузки обусловлено тем, что в отличие от здоровых детей, глухие и слабослышащие дети из-за недостаточности развития речи труднее и дольше осваивают новые движения, испытывая трудности в точности и согласованности действий, сохранении статического и динамического равновесия, воспроизведении заданного ритма движений. Кроме того, они хуже ориентируются в пространстве. Неустойчивость внимания, замедленное и непрочное запоминание, ограниченная речь, малый запас слов, свойственные этим детям, требуют особого подхода при подборе, организации и проведении занятий и большего количества часов для усвоения программного материала.

Формы и методы реализации программы:

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются в процессе обучения глухих детей следующие **методы работы**, которые условно можно разделить на три группы: общедидактические, специальные и специфические.

В силу ограничения возможностей полноценного восприятия детьми учебной информации предпочтение отдается тем методам, которые на базе использования сохранных анализаторов обеспечивают наиболее полную передачу, восприятие, воспроизведение и переработку учебной информации в доступном для них виде. В связи с этим *чаще применяются наглядные и практические*, которые содействуют овладению сенсорной основой представлений и понятий об изучаемых объектах и явлениях. Речевое недоразвитие, особенно на начальном этапе не позволяет словесным методам обучения занять ведущее место.

Доминирование наглядного мышления, трудности связанные с формированием словесно-логического мышления, ограничивают возможность применения логических и гностических методов, а потому на начальном этапе обучения предпочтение отдается индуктивному методу, а также объяснительно-иллюстративным, репродуктивным и частично-поисковым.

Ожидаемые результаты

Критериями оценки результатов обучения служит успешное освоение программы по годам обучения, участие в мероприятиях, соревнованиях. Косвенными критериями (определение личностных и межличностных показателей) служит создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, социальная адаптация, воспитание физически развитых подростков.

Способами определения результативности обучения являются:

- педагогический мониторинг, который осуществляется через выполнение контрольных заданий и тестов; проведение анкетирования, наблюдения, собеседования; ведение таблицы учета результативности, диагностика личностного роста детей; введение оценочной системы в уровнях (высокий, средний, низкий);
- мониторинг образовательной деятельности в целом, который заключается в осуществлении самооценки собственных результатов деятельности обучающимся, оформлении фотоотчетов, портфолио.

По окончании изучения программы

1 год обучения	Обучающиеся должны знать	Обучающиеся должны уметь
---------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

	● правила безопасности во время проведения походов и экскурсий; ● вопросы экологии, туризма; ● основы туристской техники; ● основы топографии и ориентирования; ● основные туристские узлы и их применение; ● иметь общее представление об истории родного края, его географических, историко-этнографических особенностях; ● иметь общие представления об оказании первой помощи пострадавшему; ● правила проведения подвижных и спортивных игр.	● передвигаться по дорогам и тропам в составе группы; ● организовывать походный быт, питание в походе; ● устанавливать палатку, разжигать костры типа «шалаш», «колодец», готовить место для кострища; ● преодолевать простейшие природные и искусственные препятствия; ● вязать туристские узлы; ● ориентироваться по карте и компасу, местным признакам; ● оказывать первую помощь пострадавшему; ● уметь играть в спортивные и подвижные игры.
2 год обучения	● основные требования к месту привалов и ночевки; ● способы преодоления естественных препятствий; ● лекарственные растения, которые можно использовать в походе; ● правила оказания помощи пострадавшему и способы его транспортировки;	● организовать походный быт; ● вязать туристские узлы: прямой, бромшкотовый, булинь, удавка, проводник восьмерка, контрольный узел, схватывающий; ● владеть приемами страховки и само страховки;

	● правила и последовательность работы с картой и компасом при ориентировании на местности; ● условные топографические знаки; ● способы определения своего местонахождения; ● правила поведения в экстремальных ситуациях; ● туристские и экскурсионные возможности родного края; ● историю, этнографию, экологию родного края.	● преодолевать препятствия по веревке с перилами, бревну; заболоченных участков по кочкам, жердям; канавы способом «маятник», «мышеловка»; ● ориентироваться по компасу и карте; ● определять по трем ориентирам свое местонахождение; ● действовать в экстремальных ситуациях; ● оказывать первую помощь пострадавшему при травмах.
--	---	--

Виды контроля:

В начале учебного года (на первых занятиях) проводится *входной контроль* в форме беседы, тестирования, анкетирования, целью которого является определение физического и общего уровня развития обучающихся.

Текущий контроль, который проводится в форме выполнения заданий по изучаемым темам, участию в мероприятиях, тестирования, анкетирования, выполнению творческих работ. Целью является определение степени усвоения обучающимися учебного материала, определение результатов обучения.

С целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей, определения результатов обучения и получения сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения в конце учебного года проводится *итоговая промежуточная аттестация*.

В конце каждого учебного года проводится итоговое занятие, форму которого определяет руководитель кружков. Итоговое занятие может проходить с приобщением родителей (законных представителей) и общественности.

По окончании освоения образовательной программы и результатам *итоговой аттестации* обучающимся выдается свидетельство о дополнительном образовании установленного образца.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(1-й год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			теоретических	практических
РАЗДЕЛ I Вступительная часть		6	2	4
1.1	Вступительные занятия. Задачи и содержание деятельности кружка	4	2	2
1.2	Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий	2	-	2
РАЗДЕЛ II Краеведение		60	16	44
2.1	Понятие о краеведении. Родной край	12	2	10
2.2	История родного края	18	6	12
2.3	Историко-этнографические особенности региона	18	2	16
2.4	Природа родного края. Основы экологии	12	6	6
РАЗДЕЛ III Туристско-спортивная подготовка		100	28	72
3.1.	Туристский поход, экскурсия. Правила безопасности во время проведения походов, экскурсий	4	2	2
3.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
3.3.	Топография и основы ориентирования на местности	20	6	14
3.4.	Оборудование стоянки, туристский быт	18	6	12

3.5.	Основные узлы и их применение	26	6	20
3.6.	Преодоление простейших природных и искусственных препятствий	24	6	18
РАЗДЕЛ IV Физическая подготовка		72	2	70
4.1.	Общая физическая подготовка	36	2	34
4.3.	Спортивные игры	36	-	36
РАЗДЕЛ V Личная гигиена и первая помощь пострадавшему		36	4	32
5.1.	Правила санитарии и гигиены	6	2	4
5.2.	Первая помощь пострадавшему	30	2	28
РАЗДЕЛ VI Участие в массовых мероприятиях		12	-	12
Итоговое занятие		2	-	2
ВСЕГО		288	52	236

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ I

Вступительная часть (6 часов)

1.1. Вступительное занятие. Задачи и содержание деятельности кружка (4 часа)

Организационные моменты. Знакомство с обучающимися, их интересами и увлечениями. Цели и задачи занятий по программе кружка. Обсуждение и составление плана работы кружка.

Практические занятия: Проведение вводного тестирования и диагностики с целью определения общего физического и функционального уровня развития обучающихся.

Проведение игр и упражнений на знакомство и сплочение коллектива.

1.2. Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий (2 часа)

Безопасность жизнедеятельности во время проведения занятий в помещениях, спортивных залах, на спортивных площадках и местности. Безопасные условия организации экскурсий. Правила дорожного движения. Нормы поведения в городском транспорте. Противопожарная безопасность. *Практические занятия:* Просмотр видео сюжетов по соблюдению соответствующих правил безопасности. Проведение инструктажа.

РАЗДЕЛ II

КРАЕВЕДЕНИЕ (60 часов)

2.1. Понятие о краеведении. Родной край (12 часов)

Краеведение – наука о родном крае. Основные виды краеведения: географическое, историческое, археологическое, геологическое, экологическое, литературное, этнографическое, искусствоведческое.

Географическое положение родного края. Знакомство с городами и районами Республики. Донецк - главный город Республики. Наш город на карте.

Полезные ископаемые. Использование полезных ископаемых в хозяйстве региона. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

Водные ресурсы Донбасса. Значение рек, водоёмов в жизни людей.

Практические занятия: «Путешествие» по карте. Работа с картой (нанесение на карту населенных пунктов, рек, границ территории).

Виртуальная экскурсия по улицам городов (районов). Районы города Донецка их промышленный и культурный потенциал (работа с контурной картой).

Работа с образцами горных пород и минералов.

Выполнение практических заданий по пройденным темам.

2.2. История родного края (18 часов)

Историческое развитие региона (с древнейших времен до наших дней). История заселения территории. Знакомство с историей своего города. Источники изучения родного края (вещественные, изобразительные, письменные, устные). Памятники истории и культуры родного края. «Улицы моего города рассказывают...» (история города в названиях улиц)

Путешествие в прошлое (интересные факты в развитии промышленности, образования, культуры и спорта родного края).

Родной край в годы ВОВ: оккупация региона, партизанская и подпольная работа против оккупантов. Наши земляки – герои.

Практические занятия: Путешествие в прошлое (просмотр документальных фильмов о прошлом города). Подготовка презентации на тему «Памятники истории и культуры родного края».

Проведение виртуальных экскурсий «По памятным местам города». Нанесение на карту Донецка расположение памятников, монументов. Дидактическая игра «Собери картинку». Игра - викторина «Знатоки родного края». Памятники города в ребусах, кроссвордах и пазлах.

Виртуальная экскурсия «Донецк в годы ВОВ». Творческая работа «Напиши о своем прадедушке-герое» (подготовка презентации). Выполнение контрольных заданий на пройденные темы.

2.3.Историко-этнографические особенности региона (18 часов)

Что изучает этнография. Национальная палитра Донбасса. Материальная культура: традиционные виды хозяйственной деятельности, народные промыслы и ремесла. Жилище: утварь, печь. Национальный народный костюм жителей Донецкого региона.

Духовная культура: семейные обычаи, обряды. Традиции и праздники – от древних времен до современности.устное народное творчество. Декоративно-прикладное искусство. Народные игры, забавы.

Практические занятия:«Мастерская художественных промыслов» (лепка, аппликация, вышивка, изготовление сувениров-оберегов). Декоративная роспись: хохлома, петриковка, гжель, городецкая. Мастер - класс по изготовлению куклы-мотанки, росписи пасхального яйца.

Разучивание народных игр и забав.

2.4. Природа родного края. (12 часов)

Природа родного края: от истоков до современности.

Знакомство с растительным миром края. Разнообразие видов растений.

Разнообразие животного мира края.

Растения и животные, занесенные в Красную книгу региона. Заповедные места Донбасса. Охрана природы родного края. Съедобные и ядовитые растения. Полевая аптека (лекарственные растения их применение).

Практические занятия: Виртуальная экскурсия по соответствующим залам краеведческого музея.

Участие в акции «Внимание, первоцвет!». (Виртуальные экскурсии в природу «На свидание с первоцветами», оформление информационных стендов о первоцветах, конкурсы плакатов и рисунков). Викторина «Знаете ли вы природу родного края?».

Виртуальный тур по ландшафтным паркам и заповедным местам родного края. (Донецкий ботанический сад, Донецкий кряж, Зуевский ландшафтный парк). Просмотр видеофильма «Сбереги природу».

Сооружение и установка кормушек для птиц. Наблюдение за птицами.

Составление и разгадывание кроссвордов по материалу пройденных тем.

РАЗДЕЛ III

ТУРИСТСКО-СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА (100 часов)

3.1. Туристский поход, экскурсия. Правила безопасности во время проведения походов, экскурсий (4 часа)

История развития туризма. Правила поведения в походе. Дисциплина. Правила поведения на воде. Правила поведения в чрезвычайной ситуации в природной среде.

Практические занятия: Просмотр видеороликов. Разработка правил поведения в походе.

3.2. Личное и групповое туристское снаряжение (8 часов)

Индивидуальное, групповое снаряжение. Основные требования к снаряжению (масса, прочность, соответствие назначению). Перечень основных предметов личного снаряжения, требования к каждому предмету. Правила укладки рюкзака.

Практические занятия: Подготовка снаряжения и уход за ним. Укладка рюкзака на правильность и скорость. Выполнение заданий по карточкам «Собираемся в поход». Проведение игры «Я иду в поход» и соревнований по укладке рюкзака.

3.3. Топография и основы ориентирования на местности (20 часов)

План и карта. Общее понятие о масштабе карты. Измерение и откладывание расстояний на карте.

Условные топографические знаки. Виды условных знаков. Изображение местных предметов на топографических картах.

Компас, его устройство. Определение сторон горизонта по компасу и местным предметам. Правила работы с компасом. Определение расстояния на местности по шагам. Ориентирование по местным признакам. Ориентирование на местности без карты.

Практические занятия: Зарисовка плана школьного класса, двора. Зарисовка топографических знаков и знаков спортивного ориентирования. Топографический диктант.

Ориентирование на местности: по компасу, местным предметам. Определение расстояния на карте и местности шагами. Игры и упражнения по ориентированию. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию. Выполнение контрольных заданий по пройденным темам.

3.4. Оборудование стоянки, туристский быт (18 часов)

Оборудование туристской стоянки. Привалы и ночевки в походе. Основные требования к месту привалов и ночевок (безопасность, наличие воды, дров и т. п.). Установка палатки. Охрана природы.

Типы костров и их назначение. Оборудование и обустройство кострищ. Меры безопасности при заготовке дров.

Питание в туристском походе. Приблизительный перечень продуктов питания в походе. Упаковка, транспортировка и хранение продуктов. Утилизация бытовых отходов в походе.

Практические занятия: Ролевая игра «Привал». Установка палатки. Снятие и упаковка палатки. Оборудование кострищ разных типов: «шалаш», «колодец». Разведение костра. Приготовление пищи в условиях похода. Выполнение контрольных заданий по пройденным темам. Работа с карточками.

3.5. Основные узлы и их применение (26 часов)

История возникновения узлов. Разновидности узлов, их назначение и применение. Основные узлы, применяемые в повседневной жизни: прямой, встречный, булинь, удавка, простой проводник, контрольный узел.

Практические занятия: Просмотр фильма и презентаций на тему «Туристские узлы». Отработка навыков вязания узлов. Составление кроссворда по теме: «Туристские узлы», работа с карточками. Вязание узлов парами. Проведение соревнований.

3.6. Преодоление простейших природных и искусственных препятствий (24 часа)

Природные препятствия: склоны, подъемы, условное болото, снежники, ледники. Способы преодоления простейших естественных и искусственных препятствий. Движение по местности с разными типами растительности, грунта.

Практические занятия: Просмотр видеосюжетов о технике и тактике индивидуального и группового преодоления естественных препятствий. Выработка начальных навыков преодоления препятствий по веревке с перилами, используя гимнастическую страховку, бревну, заболоченных участков по кочкам, жердям, канавы способом «маятник». Преодоление завалов, буреломов - этап «мышеловка».

Проведение соревнований и эстафет по преодолению простейших естественных и искусственных препятствий.

РАЗДЕЛ IV ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (72 часа)

4.1. Общая физическая подготовка(36 часов)

Утренняя гимнастика - один из факторов физической подготовки юных туристов. Время, условия и место проведения утренней гимнастики. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Гигиена гимнастических упражнений. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту.

Практические занятия: Разучивание нескольких комплексов утренней гимнастики и техники оздоровительного бега, правильного дыхания; бег на 50 и 100 метров, специальные беговые упражнения, прыжки в длину через препятствия; проведение спортивных эстафет.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью определения общего физического уровня развития обучающихся за год

4.2. Подвижные и спортивные игры (36 часов).

Практические занятия: Проведение подвижных спортивных игр на внимание, силу, выносливость, ловкость. Усовершенствование навыков игры в баскетбол, футбол, настольный теннис и т.п.

Разучивание народных подвижных игр.

РАЗДЕЛ V ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ (36 часов)

5.1. Правила санитарии и гигиены (6 часов)

Правила личной гигиены (уход за кожей, зубами, чистота ног и т.д.). Гигиена одежды и обуви (правильный выбор обуви и одежды). Гигиена питания и водно-солевой режим. Профилактика заболеваний и травм во время путешествия.

Практические занятия:

Разучивание комплексов утренней гимнастики.

5.2. Первая помощь пострадавшему (30 часов)

Помощь при травмах и заболеваниях, возникших из-за неправильных действий (ожоги, раны, порезы, отравления). Потертости, мозоли. Переломы и их виды; вывихи, растяжения. Обморок.

Практические занятия: Отработка навыков наложения повязок, шин при различных видах переломов, вывихах, растяжениях; изготовление носилок, способы транспортировки пострадавшего, помощь при ожогах, ранах, порезах, отравлениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе. Работа с карточками. Просмотр видеосюжетов. Выполнение контрольных заданий по пройденным темам.

РАЗДЕЛ VI УЧАСТИЕ В МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ (12 часов)

Раздел предусматривает участие обучающихся в плановых мероприятиях, среди которых: соревнования, праздники, акции, викторины и другие.

Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов работы кружка за год. Награждение лучших учащихся кружка по итогам обучения. Задание на лето.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2-й год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			теоретических	практических
1	2	3	4	5
РАЗДЕЛ I Вступительная часть		6	3	3
1.1	Вступительные занятия. Задачи и содержание деятельности кружка	4	2	2
1.2	Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий	2	1	1
РАЗДЕЛ II Краеведение		63	16	47
2.1	Родной край. Туристские возможности	12	2	10
2.2	История родного края	18	6	12
2.3	Историко-этнографические особенности региона	12	2	10
2.4	Основы экологии	21	6	15
РАЗДЕЛ III Основы туризма		80	20	60

3.1.	Туристский поход, экскурсия. Правила безопасности во время проведения походов, экскурсий	4	2	2
3.2.	Личное и групповое туристское снаряжение	8	2	6
3.3.	Топография и основы ориентирования на местности	18	4	14
3.4.	Оборудование стоянки, туристский быт	14	4	10
3.5.	Основные узлы и их применение	18	4	14
3.6.	Преодоление простейших природных и искусственных препятствий	18	4	14
РАЗДЕЛ IV Физическая подготовка		63	3	60
4.1.	Общая физическая подготовка	37	3	34
4.2.	Спортивные игры	26	-	26
РАЗДЕЛ V Личная гигиена и первая помощь пострадавшему		36	6	30
5.1.	Правила санитарии и гигиены	6	3	3
5.2.	Первая помощь пострадавшему	30	3	27
РАЗДЕЛ VI Основы выживания в природе		26	6	20
6.1.	Организация питания в условиях автономного выживания	8	2	6
6.2.	Основы безопасности в природной среде. Правила поведения при природных катаклизмах	18	4	14
РАЗДЕЛ VII Участие в массовых мероприятиях		12		12
8. Итоговое занятие		2	-	2

ВСЕГО	288	54	234
--------------	------------	-----------	------------

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

РАЗДЕЛ I

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (6 часов)

1.1. Вступительные занятия. Задачи и содержание деятельности кружка (4 часа). Задачи и содержание деятельности кружка. Обсуждение плана работы на учебный год.

Практические занятия: Подготовка презентации «Мое туристское лето». Проведение входного контроля.

1.2. Обеспечение безопасных условий проведения учебных занятий и туристско-краеведческих путешествий (2 часа)

Практические занятия: Проведение вводного инструктажа и инструктажа по безопасности жизнедеятельности.

РАЗДЕЛ II

КРАЕВЕДЕНИЕ (63 часа)

2.1. Родной край. Туристские возможности края (12 часов).

Наиболее интересные места родного края. Музеи края. Ландшафтные парки и охраняемые территории края. Что такое «зеленый туризм». Музеи моего города. Интересные музеи моего края. Туристские возможности края.

Практические занятия: Подготовка и просмотр фотоэкскурсий по интересным местам своего населенного пункта. Виртуальные экскурсии по залам музеев (художественного, краеведческого, школьного и других). Просмотр видеофильмов по ландшафтным паркам и охраняемые территории края («Зуевский», «Донецкий край», «Каменные могилы», «Меотида» и др.).

2.2. История родного края (18 часов)

Что изучает наука археология? Поселения первых людей. Памятники истории и культуры древности.

История своего города. Источники изучения родного края (вещественные, изобразительные, письменные, устные). Легенды родного края.

Продолжение знакомства с основными памятниками и историко-культурными объектами города. «Улицы моего города рассказывают...» (история города в названиях улиц).

Родной край в годы ВОВ: освобождение территории края, восстановление промышленности и экономики края. Саур-Могила – курган воинской славы. Война в судьбе моей семьи. Наши земляки - участники ВОВ.

Исторические памятники, памятники выдающимся людям. Охрана памятников истории и культуры.

Знаменитые земляки, их вклад в развитие края.

Практические занятия: Путешествие в прошлое (виртуальный тур в зал археологии краеведческого музея).

Подготовка презентации о памятных местах своего города или района.

Виртуальная экскурсия «Каменные могилы». Проведение виртуальной экскурсии «По памятным местам города». Нанесение на карту Донецка расположение памятников, монументов. Дидактическая игра «Собери картинку». Достопримечательности нашего города: архитектурные памятники, музеи, парки. Виртуальная экскурсия по паркам города.

Игра - викторина «Знатоки родного края (знаменитые личности)». Памятники города в ребусах и пазлах.

Творческая работа «Война в судьбе моей семьи» (эссе). Виртуальная экскурсия к Саур-Могиле.

Выполнение контрольных тестов на пройденные темы.

2.3. Историко-этнографические особенности региона (12 часов)

Этнография – часть исторической науки. Народные промыслы и ремесла. Жилище: утварь, печь. Народная кухня. Обрядовая и ритуальная кухня. Народные праздники, обряды и поверья. Цикли календарных праздников: зимние, летние, весенние, осенние (Рождество, Новый год, Святого Николая, Крещение, Пасха, Троица, Ивана Купалы, Покрова). Народные приметы.

Я и моя семья. Генеалогическое (родословное) дерево.

Практические занятия: «Мастерская художественных промыслов» (аппликация, изготовление сувениров-оберегов и т.д.). Мастер - класс по изготовлению куклы-мотанки, плетению из соломки.

Просмотр видеороликов с народными обрядами, праздниками.

Творческая мастерская: «Моя родословная» - нарисовать родословное дерево. Рисование на темы: "Моя семья", «Профессии моих родителей». Семейный архив (совместная работа с родителями).

2.4. Основы экологии (21 час)

Что такое "экология"? Что такое окружающая среда. Зачем туристу изучать экологию. Правила утилизации бытовых отходов в походе и в быту.

Негативное воздействие деятельности человека на окружающую среду. Изучение природных объектов своей местности.

Практические занятия: Виртуальная экскурсия по ботаническому саду. Участие в экологических акциях: «Не сжигайте люди листья», «Нажми на мусор», «Внимание, первоцвет», «Батарейки, сдавайтесь!»

Составление ребусов и кроссвордов на экологическую тематику «Внимание, первоцвет», «Батарейки, сдавайтесь!». Проведение игры «Экологическая викторина».

РАЗДЕЛ III

ОСНОВЫ ТУРИЗМА (80 часов)

3.1. Туристский поход, экскурсия. Правила безопасности во время проведения походов, экскурсий (4 часа)

Основные правила безопасности поведения юных туристов на туристской прогулке, экскурсии, в походе, у водоема.

Правила безопасности и их особенности в городской среде, на улице, во дворе, при пользовании общественным транспортом.

Практические занятия: Просмотр видеороликов на тему безопасности. Разработка правил поведения в походе.

3.2. Личное и групповое туристское снаряжение (8 часов)

Личное снаряжение и уход за ним. Правила укладки рюкзака (повторение). Выбор, подгонка и регулировка рюкзака.

Назначение группового снаряжения: костровое, кухонное, для организации ночлега, преодоления естественных препятствий, ремонтный набор и т.д. Требования и уход за ним.

Практические занятия: Отработка навыков работы с личным снаряжением (рюкзак, спальник, палатка и т.д.). Игра-соревнование «Собери рюкзак». Игра «Что берем с собой в поход?»

3.3. Топография и основы ориентирования на местности (18 часов)

Повторение пройденного материала. План и карта. Общее понятие о масштабе карты. Измерение и откладывание расстояний на карте.

Условные топографические знаки и знаки спортивного ориентирования. Виды условных знаков. Ориентирование по солнцу и местным признакам. Определение сторон горизонта по компасу, часам. Определение расстояния на местности по шагам.

Правила работы с компасом. Азимут. Определение на местности азимутов с помощью компаса.

Способы определения расстояния до предмета, определение высоты предмета.

Практические занятия: Ориентирование на местности: по компасу, местным предметам. Определение расстояния на карте и местности шагами. Зарисовка топографических знаков. Топографический диктант. Игра “Найди клад”. Игры и упражнения по ориентированию. Топографический диктант.

Отработка навыков движения по азимуту. Определение азимута на предмет. Упражнения в определении расстояния до предмета, определении высоты предмета. Измерение длины шага, перевод числа шагов в метры.

3.4. Оборудование стоянки. Туристский быт (14 часов)

Требования к месту стоянки. Виды костров Организация питания в походе. Дикорастущие растения и грибы, которые можно употреблять в пищу.

Меры безопасности при обращении с огнем и кипятком.

Практические занятия: Отработка навыков установки и снятия палатки, разведения костра (противопожарные меры), приготовления пищи на костре.

3.5. Основные узлы и их применение (18 часов)

Разновидности узлов и их применение. Основные узлы, применяемые в повседневной жизни: прямой, «рифовый», булинь, удавка, простой проводник, контрольный узел.

Назначение и вязание бромшкотового, проводника восьмерка, схватывающего узлов.

Практические занятия: Просмотр фильма и презентаций на тему «Туристские узлы». Отработка навыков вязания узлов. Составление кроссворда по теме: «Туристские узлы», работа с карточками.

Освоение техники вязания узлов. Вязание узлов парами, с закрытыми глазами. Проведение соревнований по вязанию узлов.

3.6. Преодоление простейших природных и искусственных препятствий (18 часов)

Техника движения по местности с разными типами растительности и грунта.

Понятие система индивидуальной страховки. Самостраховка. Преодоление водных препятствий. Переправа по веревке с перилами, переправа по бревну, траверс склона, спуск и подъем по склону при помощи перильной веревки с самостраховкой.

Практические занятия: Отработка навыков движения по местности с разными типами растительности, грунта.

Отработка навыков преодоления простейших природных и искусственных препятствий.

РАЗДЕЛ IV

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (63 часа)

4.1. Общая физическая подготовка (37 часов)

Утренняя гимнастика - один из факторов физической подготовки юных туристов. Время, условия и место проведения утренней гимнастики. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Гигиена гимнастических упражнений. Бег на различные дистанции. Прыжки в длину и высоту.

Практические занятия: Разучивание нескольких комплексов утренней гимнастики и техники оздоровительного бега, правильного дыхания; бег на 50 и 100 метров, специальные беговые упражнения, прыжки в длину через препятствия; проведение спортивных эстафет.

Проведение в игровой (состязательной) форме контрольных тестов с целью определения общего физического уровня развития обучающихся за год

4.2. Спортивные игры (26 часов)

Практические занятия: Проведение подвижных спортивных игр на внимание, силу, выносливость, ловкость. Усовершенствование навыков игры в баскетбол, футбол, настольный теннис и т.п.

Разучивание народных подвижных игр.

РАЗДЕЛ V

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПОСТРАДАВШЕМУ (36 часов)

5.1. Правила санитарии и гигиены (6 часов)

Правила личной гигиены (уход за кожей, зубами, чистота ног и т.д.). Гигиена одежды и обуви (правильный выбор обуви и одежды). Гигиена питания и водно-солевой режим. Профилактика заболеваний и травм во время путешествия.

Практические занятия:

Разучивание комплексов утренней гимнастики.

5.2. Первая помощь пострадавшему (30 часов)

Помощь при травмах и заболеваниях, возникших из-за неправильных действий (ожоги, раны, порезы, отравления). Потертости, мозоли. Переломы и их виды; вывихи, растяжения. Обморок. Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки, экскурсии.

Практические занятия: Отработка навыков наложения повязок, шин при различных видах переломов, вывихах, растяжениях.

Изготовление носилок из подручного материала. Способы транспортировки пострадавшего на руках.

Отработка оказания помощи при ожогах, ранах, порезах, отравлениях. Оказание помощи при тепловом и солнечном ударе.

Работа с карточками. Решение ситуативных задач. Просмотр видеосюжетов. Выполнение контрольных заданий по пройденным темам.

Проведение соревнований по оказанию помощи пострадавшему.

РАЗДЕЛ VI

ОСНОВЫ ВЫЖИВАНИЯ В ПРИРОДЕ (26 часов)

6.1. Организация питания в условиях автономного выживания (8 часов)

Приготовление пищи в условиях похода, использование даров природы. Способы добычи продуктов животного и растительного происхождения. Изготовление различных снастей для рыбалки и охоты.

Народная медицина. Лекарственные растения и их использование. Ядовитые растения. Съедобные и несъедобные грибы. Знакомьтесь, «Лесная аптека».

Практические занятия: Изготовление посуды и приспособления для приготовления пищи. Решение ситуативных задач. Способы обеззараживания воды в условиях автономного выживания.

6.2. Основы безопасности в природной среде. Правила поведения при природных катаклизмах (18 часов)

Меры предупреждения и первоочередные действия. Правила поведения в условиях автономного существования. Виды средств и способы подачи сигналов бедствия. Как выжить в экстремальных условиях. Простейшие укрытия. Правила поведения при грозе, урагане, землетрясении и других природных катаклизмах.

Практические занятия: Просмотр видеосюжетов по теме. Отработка способов подачи сигналов бедствия. Выработка и отработка алгоритма действий при природных катаклизмах. Решение ситуативных задач.

РАЗДЕЛ VII

УЧАСТИЕ В МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ (12 часов)

Раздел предусматривает участие обучающихся в плановых мероприятиях среди которых: соревнования, праздники, акции, викторины и другие.

Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов работы кружка за год. Награждение лучших учащихся кружка по итогам обучения. Вручение Свидетельств о дополнительном образовании.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Подвижные игры для глухих и слабослышащих детей (приложение 1).
2. Рабочий материал по оказанию помощи пострадавшему (приложение 2).
3. Разработка и материал к занятию на тему «Костер. Типы костров» (приложение 3).
4. <https://onlinetestpad.com/hmtofrp2ypqam>
<https://onlinetestpad.com/hme7daviqkm2c>
Тестовые задания по оказанию помощи пострадавшему.
5. <https://onlinetestpad.com/f7tlhjxfkibsi>
<https://onlinetestpad.com/f67xu25iphry6>
<https://onlinetestpad.com/f66373hroh3fa>
6. Кроссворды по теме «Оказание помощи пострадавшему»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенов, Ю. В. Медицина катастроф: Учебное пособие / Ю.В. Аксенов. - М., 1996.
2. Алешин, В. М. Туристская топография / В.М. Алешин, А. В Серебrenиков. - М., 1985.
3. Балабанов, И. В. Узлы / И. В. Балабанов. – М., 1998.
4. Баланко, С.В. Школа выживания / С.В. Баланко. – М., 1992.
5. Бардин, К. В. Азбука туризма / К.В. Бардин. – М., 1981.
6. Варламов, В. Г. Основы безопасности в пешем походе / В. Г. Варламов. – М., 1983.
7. Верба, И. А., Туризм в школе: Книга руководителя путешествия / И. А. Верба, С. М. Голицын, В. М.Куликов. – М., 1983.
8. Волович, В.Г. Академия выживания / В. Г. Волович – М., 1996.
9. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. – М., 1990.
10. Волович, В. Г. С природой один на один / В. Г. Волович. – М., 1989.
11. Воронов. Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков/ Ю. С. Воронов. – 1994.
12. Ильин, А.В. Школа выживания в природных условиях / А.В. Ильин, - М.: Эксмо, 2003. - 209 с.
13. Константинов, Ю.С., Педагогика школьного туризма / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов, 2002.
14. Остапец-Свешников, А.А. Педагогика туристско-краеведческой работы в школе / А.А. Остапец-Свешников, - М: Педагогика, 1985.
15. Шibaев, А.В. Переправа. Программированные задания / А.В. Шibaев, - М., 1996.
16. Туристская игротка / составитель Л.М. Ротштейн, - М.: ЦДЮТиК, 2002.

Подборка подвижных игр для занятий

На занятиях по специальной и общей физической подготовке решаются задачи повышения физической активности обучающихся, укрепления здоровья, всестороннего развития; приобретаются навыки общения, взаимопомощи, равнодушного отношения к товарищам. Занятия пройдут весело и интересно, если заранее продумать и предложить детям новые игры, в частности те, которые содержат элементы ориентирования на местности.

«Быстрее в поход»

Цель: ознакомление с туристским снаряжением, воспитание чувства взаимопомощи, развитие быстроты движений.

Инвентарь: туристское снаряжение (рюкзак, штормовка, спальник, кружка, обувь и т.д.).

Инструкция. Играют все участники похода, которые делятся на 2–3 равные команды. На старте находятся капитаны, около них собрано все снаряжение для похода: обувь, носки, штормовка (или куртка), кружка, мыло, спальник и т.д. Количество предметов должно быть равно числу играющих в команде. Команды строятся на одной линии в 20 м от своего капитана. По сигналу направляющие бегут к капитану, кладут в рюкзак одну из вещей снаряжения (капитан помогает надеть рюкзак) и бегом возвращаются назад, снимают рюкзак, передают следующему, тот бежит к капитану, кладет еще одну из вещей и т.д. Последний игрок в команде бежит к капитану, помогает ему надеть штормовку и рюкзак, и они вместе возвращаются к своей команде. Побеждает команда, которая быстрее подготовила капитана к походу.

Методические указания. Игру можно повторять 2–3 раза, меняя капитанов.

«Переправа через болото»

Цель: развитие координации движений, равновесия, смекалки.

Инвентарь: две доски.

Инструкция. Играют 2 команды, которые делятся пополам. Одна половина каждой команды выстраивается с одной стороны «болота», вторая – с другой. Ширина «болота» 15–20 м. Направляющие на старте – с одной стороны «болота», они имеют по две доски длиной 50–60 см. По команде направляющие кладут одну доску перед собой и встают на нее, вторую кладут вперед на такое расстояние, чтобы можно было встать на нее, достав первую доску и не ступив в «болото». Таким образом играющие переправляются на другой «берег», где их ждут следующие игроки, которые подобным образом возвращаются обратно. Игра заканчивается, когда через «болото» перейдут все играющие. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Методические указания. При проведении этой игры необходимо следить за выполнением всех правил техники безопасности.

«Грибная охота»

Цель: развитие равновесия, точности и быстроты движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: доски-мостики, веревочные перила, мешки, шишки.

Инструкция. Через канаву шириной 1,5–2 м переброшены параллельно два узких мостика. По два человека из каждой команды держат рядом с мостиком для страховки веревочные перила. На одной стороне канавы растут «грибы» (разбросанные шишки), на другой – находятся две команды играющих. По сигналу (отмашка рукой) первые игроки переходят через мостик, срывают по одному «грибу», приносят их своей команде и кладут в «корзины» (полиэтиленовые мешки), затем отправляются следующие игроки и т.д. Играют 5–7 мин. По сигналу (отмашка рукой) игра заканчивается. Выигрывает команда, у которой в корзине больше «грибов».

Методические указания. Игру можно повторить 2–3 раза.

«Неразлучные друзья»

Цель: развитие взаимопонимания в совместных действиях, улучшение координации движений.

Количество игроков любое.

Инвентарь: резиновое кольцо.

Инструкция. Все играющие парами выстраиваются на одной стартовой линии. Левая нога одного и правая другого играющего в паре соединены резиновым кольцом. Каждая пара по сигналу преодолевает дистанцию длиной 25–30 м. Команда, раньше других пришедшая к финишу, получает одно очко. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Методические указания. При проведении этой игры необходимо внимательно следить за соблюдением техники безопасности. Вереvoчные перила рекомендуется держать взрослым.

Приложение 2

Рабочий материал по оказанию помощи пострадавшему

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕРМИЧЕСКИХ ОЖОГАХ

Актуальность. Занятия в кружках по туризму предполагают путешествия, выходы детей за пределы населенного пункта, проживание в полевых условиях, приготовление пищи на костре, что может сопровождаться дополнительными опасностями. Термические ожоги – один из наиболее часто встречающихся видов травм при занятиях туризмом.

Причины возникновения неотложного состояния. Термический ожог - повреждение тканей организма, вызванное действием высокой температуры. Опасность для жизни несет ожог, занимающий 1/3 тела или больше. Открытое пламя (костер), кипящая жидкость и пар от нее (приготовление пищи), раскаленные предметы (камни, угли, костровое снаряжение, посуда) – все это может стать причиной термического ожога при неосторожном обращении с огнём и несоблюдении правил безопасности.

В зависимости от глубины повреждения тканей выделяют четыре степени тяжести ожогов:

- ожог 1-й степени - поверхностное повреждение. Характеризуется покраснением кожи, отеком, жгучей болью;
- ожог 2-й степени - характеризуется покраснением кожи, отеком, жгучей болью и появлением пузырей (волдырей), наполненных прозрачной светло-желтой жидкостью;

· ожог 3-й и 4-й степени – глубокое повреждение (омертвление кожи). Характеризуется образованием пузырей кровавого цвета, лопнувших пузырей, обугливанием кожи и возможно кости.

Алгоритм оказания первой помощи.

1. Убедиться в отсутствии угрозы непосредственно вам, как оказываемому помощь.
2. Остановить воздействие пламени (водой, снегом, с помощью одеяла или другой плотной ткани) или другого процесса, вызвавшего ожог.
3. Как можно быстрее удалить с пострадавшего тлеющую или пропитанную кипятком часть одежды.
4. Провести первичный осмотр, начать соответствующее оказание первой помощи, при необходимости вызвать скорую помощь или начать транспортировку пострадавшего в медицинское учреждение.

Описание оказания первой помощи. При ожоге 1-й степени охлаждать обожженную поверхность прохладной проточной водой, затем на место ожога приложить влажную асептическую ткань (марлю) и увлажнять ее каждый час в течение первых 6 часов.

При ожоге 2-й степени, спустя 6 часов охлаждения, накладываем асептическую не тугую повязку с тонким слоем мази с антибиотиком (Левомеколь, Синтомицин), которую нужно менять каждые 12 часов. Можно давать обильное, теплое питье.

Примечание: Не смазываем место ожога, а мазь накладывается на стерильную салфетку. Нельзя вскрывать и удалять пузыри.

При ожоге 3-й и 4-й степени оказание помощи такое же, что и при 2-й степени ожога. Самостоятельное заживление таких ожогов невозможно, поэтому необходимо обращение за квалифицированной медицинской помощью.

Рекомендации по режиму и дальнейшему лечению. Во всех случаях ожогов следует категорически отказаться от применения «народных» средств из-за опасности нагноения.

Выводы. От того как правильно и быстро будет оказана доврачебная помощь, зависит не только дальнейшее выздоровление, но иногда и жизнь пострадавшего. Поэтому умение оказать помощь пострадавшему до приезда врачей или транспортировки его в медицинское учреждение – это то, что должен знать каждый, даже начинающий турист.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ССАДИНАХ, УШИБАХ, ПОРЕЗАХ

Актуальность. Ушибы ссадины и порезы могут случиться во время активного отдыха: на прогулках, практических занятиях, в походах, Они происходят неожиданно, и мы не всегда к ним готовы.

Алгоритм оказания первой помощи:

Ссадины

1. Промыть рану водой и удалить из нее все инородные тела: песок, землю, траву. Помните, вода должна быть чистой!
2. Продезинфицировать рану 3%-ным раствором перекиси водорода.
3. Аккуратными, промакивающими движениями при помощи ватного тампона нанести на пораженный участок кожи йод (5%) или бриллиантовый зеленый раствор (1%).
4. После обработки заклеить пластырем.

Ушибы

Помните, первая помощь в этом случае — холод!

1. Приложить к области ушиба лед (завернутый в ткань) или смоченное холодной водой полотенце на 15 — 20 минут.
2. На это время пострадавшего желательно уложить, а ушибленную конечность — приподнять (например, подложить подушку или валик). Такая позиция позволит уменьшить приток крови к месту ушиба и предотвратить гематому.
3. Затем наложите тугую повязку.
4. В случае возникновения гематомы и отечности нужно воспользоваться противовоспалительными мазями и бальзамами.

Порезы

1. Если вы сильно порезались и кровотечение не останавливается, поднимите пораженное место выше уровня груди и плотно прижмите края раны стерильной марлевой салфеткой. Держите ее 5-10 минут, пока кровотечение не прекратится.
2. Продезинфицировать рану 3%-ной перекисью водорода.
3. Обработать края настойкой йода (5%) или другим антисептическим средством.
4. Наложить не очень тугую повязку: положить на рану марлевую салфетку и зафиксировать ее бинтом.

Рекомендации по режиму и дальнейшему лечению: Если через 1 — 2 дня боль от ушиба не проходит или появились признаки инфекции раны, обратитесь к врачу.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Актуальность. При грамотном оказании доврачебной помощи при переломе конечностей можно значительно снизить риск развития осложнений — инфицирования, болевого шока, смещения отломков.

Причины возникновения неотложного состояния.

При авариях, чрезвычайных происшествиях и стихийных бедствиях люди получают травмы. Чаще всего — это переломы, которые сопровождаются кровопотерей и болевым шоком.

Чаще всего переломы делятся на закрытые и открытые.

При закрытом переломе кожный покров не повреждается, кожа рвется, а части кости могут выступать за пределы раны.

При открытом переломе происходит инфицирование тканей, потому восстановление более долгое.

Алгоритм оказания первой помощи:

1. Осмотреться и удостовериться в отсутствии опасности для себя и пострадавшего.
2. Если человек находится без признаков жизни — принять меры по реанимации и только потом оказывать помощь при переломе.
3. Вызвать бригаду скорой помощи.
4. Если имеется кровотечение — принять меры по его остановке.
5. Стараться не менять положение тела и конечностей пострадавшего.
6. Если нужно снять одежду или обувь — делать это аккуратно, начиная со здоровой конечности.
7. Принять меры по предупреждению болевого шока.
8. Обеспечить иммобилизацию. Иммобилизация — это комплекс мер, направленных на обеспечение неподвижности поврежденной конечности. Для этого используют различные шины, в том числе и сделанные из подручных материалов — палок, досок, прутьев и т.д.
9. До прибытия «скорой помощи» нужно находиться рядом с пострадавшим, контролировать дыхание, пульс и сознание, а также стараться его успокоить.

При наложении шины нужно соблюдать ряд правил:

1. Наложить ее нужно как можно раньше. Перелом сопровождается отеком, который не даст провести шинирование правильно. Шину накладывают после обезболивания, а не наоборот. Предмет накладывают с двух сторон поврежденной конечности, фиксируют с помощью бинта на всем протяжении, кроме места перелома. При переломе бедренной кости шина накладывается от подмышечной впадины до стопы. Если перелом открытый – сначала обрабатывают рану, накладывают стерильную или чистую повязку и только потом приступают к шинированию. Кровь нужно остановить до наложения шины. Если использовался жгут – шину накладывают так, чтобы его можно было убрать не нарушая иммобилизации. Руку подвешивают на перевязке, если сломана нога – под нее подкладывают что-нибудь мягкое. В холодное время года поврежденную конечность укутывают теплой тканью. Для контроля за кровообращением первые фаланги пальцев оставляют открытыми. При перевозке пострадавшего в медицинское учреждение нужно обеспечить правильное положение тела. При переломе ног больного перевозят в положении «лежа», подложив под поврежденную конечность мягкий валик. При переломе руки допускается транспортировка сидя.

Приложение 3

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ТЕМЕ:
«КОСТЕР. ТИПЫ КОСТРОВ»**

Цель занятия: «познакомиться с историей возникновения огня, с типами костров, научиться правильно выбирать дрова и растопку для костра, а так же укладывать различные виды костров».

Этапы занятия	ХОД ЗАНЯТИЯ	время
---------------	-------------	-------

Вступитель ный этап педагог	Здравствуйте, ребята. Сегодня мы приступаем к изучению новой темы. Но прежде, чем я вам ее назову, отгадайте загадки:	4 мин.
Работа учащихся	Вот такая мошка – Осиновая ножка! На стог села – Всё сено съела. <i>(Спичка)</i> Без рук, без ног к небу ползёт. <i>(Дым)</i> Он красив и ярко-красен, Но он жгуч, горяч, опасен.	
педагог	Он даёт тепло и свет, С ним шутить не надо, нет. <i>(Огонь)</i> <i>(Текст загадок написан на доске. Картинки с изображением отгадок вывешиваются на доске.)</i> - Ребята, посмотрите на эти картинки, как вы думаете, о чем мы будем сегодня говорить? - Правильно, о кострах. Итак, тема нашего сегодняшнего занятия «Костры и костровое хозяйство».	1 мин.

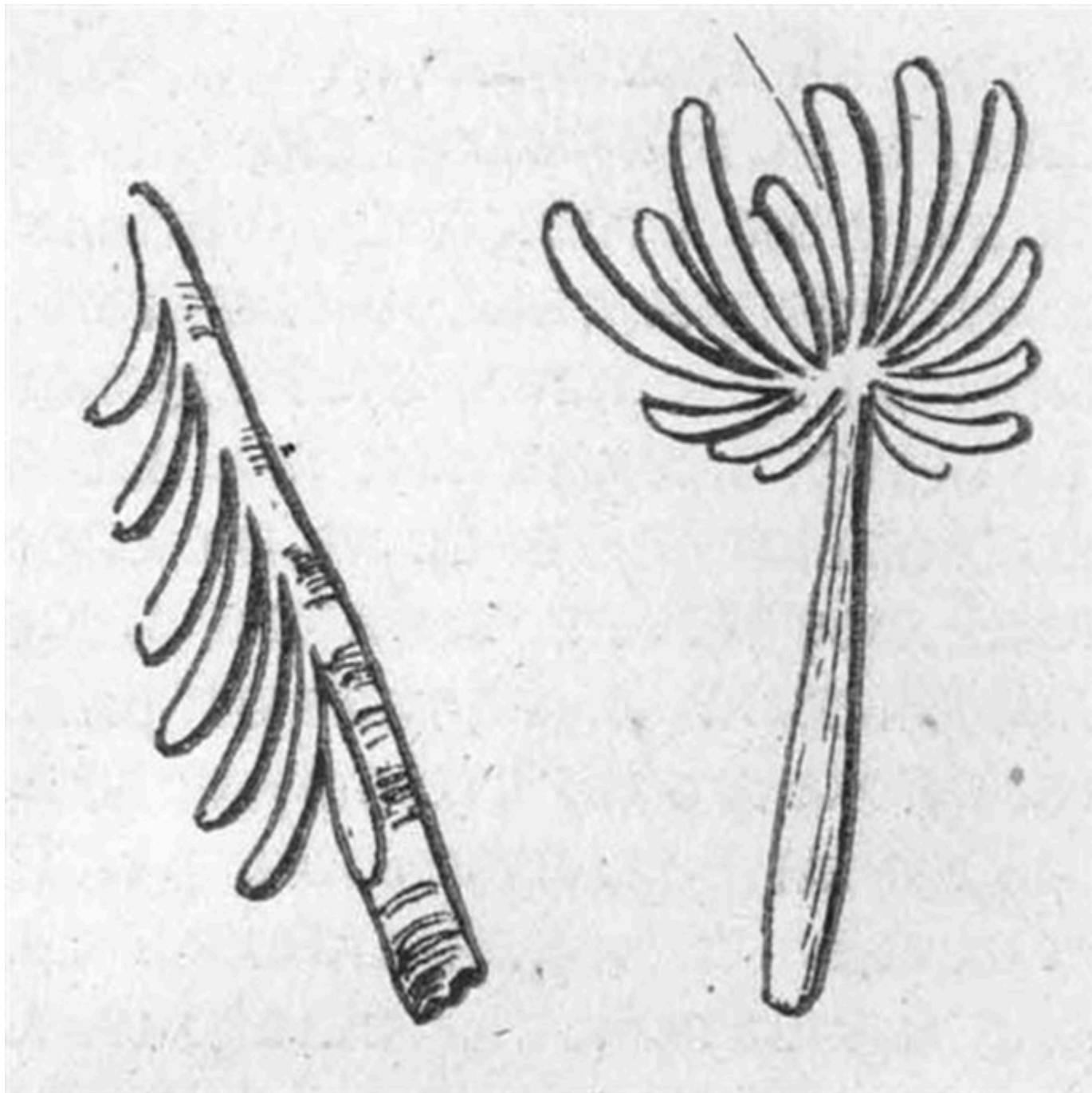
Основ. этап Педагог	<i>Просмотр мультфильма «Прометей»</i>	8 мин.
Педагог	-Человек и огонь! Даже веет чем-то древним. Как много легенд и сказаний, поэм и песен сложено об этом. - По преданию Великий огонь людям подарил Прометей, а Боги наказали его за это. Эта старинная легенда имеет вещий смысл – предупреждение. Как вы думаете, о чем предупреждает легенда?	2 мин.
педагог	<i>(ответы учащихся)</i> - Правильно, она предупреждает о том, что человек всегда должен помнить, что этот подарок опасен. Двуликий огонь отражает в себе добро и зло в их вечной борьбе и переплетении. Здесь присутствуют мистика обрядов и тайны шаманов, языческие жертвоприношения и пожары, тепло и уют домашнего очага. - Древние люди грелись огнем в пещерах, жарили добычу. Сначала они использовали «готовый» огонь, рожденный природой: молнии, вулканы, естественные пожары. Люди сохраняли огонь в тлеющих углях. Потом они научились и сами добывать огонь. Может быть, кто-нибудь знает, как древние люди добывали огонь?	5 мин.
Работа учащихся	- Наши предки добывали огонь трением двух сухих деревяшек друг об друга или с помощью трута и искры кремня.	2 мин.
Педагог	- Сейчас я раздам вам листочки, на которых вы нарисуете как можно больше примеров «доброй службы» огня человеку. Те, кто приведет больше примеров, получают оценки.	3 мин.
Педагог	- Давайте посмотрим, как же использовался огонь на протяжении многих тысячелетий. <i>Просмотр презентации «Огонь 1000-летий».</i>	

Педагог	- Без огня не можем обойтись и мы, туристы. Вы можете представить себе поход без костра? Конечно же, нет. Но знаете ли вы, что костры бываю разные? <i>Схема «Типы костров»</i>	4 мин.
Педагог Работа учащихся	- Туристские костры подразделяют на три основных типа: пламенные, жаркие и домовые. Пламенные имеют высокий яркий огонь, в верхней части которого на них можно быстро приготовить пищу, они могут служить световым сигналом. Жаркий костер накапливает внутренний запас медленно расходуемой энергии жара. Этот костер – долговременный, он хорошо сушит одежду, годиться для ночлега, ровно греет. Дымовой – это сигнальный костер.	3 мин.
Педагог	- Костры могут быть в форме шалаша, колодца, звёздочки или из двух-трёх рядом лежащих сухих брёвен (таёжные). <i>Схема «Костры»</i>. - Давайте попробуем их сложить. <i>Практика укладки костров.</i>	2 мин.
Педагог	- Молодцы, хорошо справились с заданием. Но мало знать виды костров. Нужно уметь правильно выбирать место для костра, и самое важное, уметь разжечь костер. Это не так то просто. - При выборе места для костра нужно учесть несколько факторов. Во-первых, необходима открытая площадка, но защищенная от ветра, желательно около воды. Костер следует разводить на уже вытопанных площадках или на старых кострищах. Сухие листья, ветки, хвою, траву, которые могут загореться, следует отгрести от кострища на расстояние 1-1,5 м. - Нельзя разводить костер ближе чем в 2 м. от деревьев, смолистых пней или корней. Над костром не должны нависать ветви деревьев. Нельзя разводить костры в хвойных молодняках. Кто знает почему?	3 мин.
Педагог		

Педагог Работа учащихся Педагог	- Правильно, здесь легко может возникнуть самый страшный верховой пожар. Не разводите костры в лесу на каменистых россыпях. Кострище полезно окопать или обложить камнями. - Итак, место мы выбрали, но разжечь толстые паленья, даже если они сухие просто не возможно. Поэтому для того, чтобы развести костер, приходится использовать растопку. Ей может служить мелкие сухие щепки, тонкие лучины, береста, сухой мох, сучья ели или сосны. <i>Приложение № 1.</i> Растопка укладывается шалашиком или колодцем, причём отдельные веточки или стружки должны быть уложены очень плотно, иначе растопка не загорится. Вокруг такого запала колодцем укладывают более толстые сухие веточки, на них — ещё более толстые сучки. Затем шалашиком или колодцем аккуратно кладут дрова. - Для пламенных костров берутся нетолстые (диаметром 2-5 см) сухие короткие сучья, для жарких — толстые (диаметром 10 см) сухие круглые или расколотые вдоль более длинные поленья, для дымовых — средние по толщине сухие поленья, зелёная трава, сырой мох, листья папоротника и т. п. Костёр располагают в 4-7 м от палатки так, чтобы ветер дул от неё или вдоль входа в неё и костра. - Перед сном костёр тщательно тушат. Если необходимо поддерживать огонь всю ночь, у костра остаётся дежурный. - А знаете ли вы пословицы об огне? Сейчас мы это проверим. Я раздаю вам карточки, на которых записаны пословицы. Они разбиты на две части. Вам нужно правильно соединить части пословиц. - Справились? Давайте проверять. <i>(Проверка задания)</i>	5 мин.
---	--	---------------

Заключит.эт ап Педагог	- Запомните, огонь - наш друг, но неосторожное обращение с ним может привести к трагедии. В наши дни, чтобы зажечь огонь, достаточно чиркнуть спичкой, а вот чтобы потушить полыхающие от пожара лесные массивы требуются нечеловеческие усилия, огромные силы и средства. Ежегодно лесные пожары на территории России наносят колоссальный ущерб экономике государства и окружающей нас природной среде. Лесные пожары уничтожают лесной фонд России, а в засушливые годы они представляют чрезвычайную опасность и для населения, поскольку к моменту начала борьбы, уже успевают развиться на большой площади. При этом возникает непосредственная угроза уничтожения огнём населённых пунктов и объектов народного хозяйства, расположенных вблизи лесных массивов, а также сильное задымление и загазованность территорий, даже удалённых от кромки леса. Основной причиной возникновения лесных пожаров является безответственное отношение людей, которые не проявляют в лесу должной осторожности при пользовании огнём, особенно в пожароопасный сезон. - На этом наше занятие заканчивается, до свидания.	3 мин.
--	--	---------------

РАСТОПКА





ДЛЯ ЖАРКИХ



ДЛЯ ПЛАМЕННЫХ



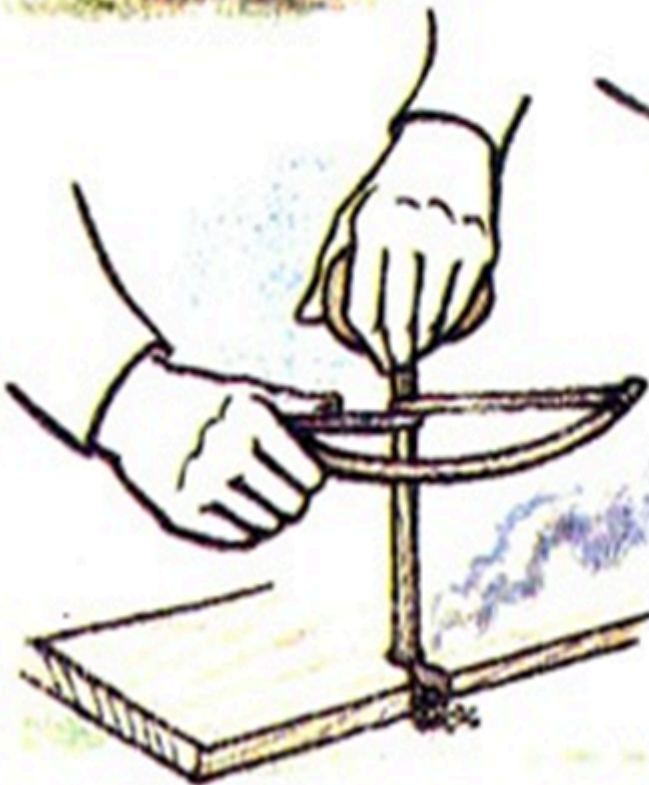
ДЛЯ ДЫМОВЫХ



Разжигание костра в древности



*разжигание костра
ударом куса метала по
кремню, разжигание
трением*



ОТ ИСКРЫ ПОЖАР	РОЖДАЕТСЯ
ДЫМА БЕЗ ОГНЯ	НЕ БЫВАЕТ
ОТ МАЛОЙ ИСКРЫ,	ДА БОЛЬШОЙ ПОЖАР.
ПОЖАР ЧЕРНИЛАМИ	НЕ ЗАЛЬЕШЬ.
ДОРОГО ПРИ ПОЖАРЕ	И ВЕДРО ВОДЫ.
ИСКРУ ТУШИ ДО ПОЖАРА,	БЕДУ ОТВОДИ ДО УДАРА.
ИЗ ОГНЯ	ДА В ПОЛЫМЯ
НЕ ИГРАЙ	С ОГНЕМ
ОГОНЬ МАСЛОМ ЗАЛИВАТЬ	ЛИШЬ ОГНЯ ПРИБАВЛЯТЬ

ОГОНЬ ТУШАТ	ПОКА НЕ РАЗГОРЕЛСЯ
ОГОНЬ КОЧЕРГИ	НЕ БОИТСЯ
ОГОНЬ ДА БЕРЕСТУ	НЕ КЛАДИ В ОДНО МЕСТО