

**Филиал МОУ «Средняя школа № 5» - «Специальное (коррекционное) образовательное структурное подразделение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»**

Утверждаю:  
Руководитель  
Филиала МОУ «Средняя школа №5»  
\_\_\_\_\_ Л.П. Смирнова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г.

## **ПРОГРАММА**

**проведения трёхдневного пешего похода  
для обучающихся Филиала МОУ «Средняя школа №5»  
для детей с ограниченными возможностями здоровья и  
в трудной жизненной ситуации  
«Друзья всегда со мной!»  
(для учащихся с 7-17 лет)**



Разработчик:  
О.В. Астахова, учитель – руководитель похода  
Срок реализации: июнь 2019 г.



2019 год.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.
2. Пояснительная записка.
3. Цели и задачи.
4. Информационная карта программы.
5. Возможные факторы риска и меры их профилактики.
6. Критерии оценки эффективности функционирования воспитательной программы
7. Правила безопасности в пешем походе.
8. Снаряжение на маршрут.
9. Программа проведения трёхдневного пешего похода.



## 1. Введение

Дети идут в поход...

Во-первых, туризм – это возможность оздоровления за счет повышения двигательной активности. Причем самым простым, физиологически доступным любому из нас способом – ходьбой.

Во-вторых, во время похода группа и ее руководитель находятся вне криминализованной городской среды, влияния неблагоприятных факторов, вызванных техногенным характером города (дорожно-транспортные происшествия, концентрация токсических веществ, пыль, шум, стрессы и пр.). Кроме того, этого не просто нахождение в экологически



чистой, природной среде, а возможность выполнять свои трудовые обязанности в экологически чистых условиях – в лесу.

В-третьих, туристские традиции, основанные на взаимопомощи, взаимовыручке, духе коллективизма и товарищества, создают комфортность социально-психологического климата коллектива туристской группы, построенного на внимании к возможностям и потребностям каждого члена коллектива.

В-четвертых, поход – активная совместная деятельность, создающая возможности для завоевания учителем авторитета у учеников и его укрепления. Поход может стать для учителя школой педагогического мастерства.

В-пятых, правомерно говорить, что в туристском походе происходит рост собственного достоинства педагога-руководителя. Преодоление естественных препятствий и трудностей походной полевой жизни требует от него проявления смелости, ограничения привычных бытовых потребностей, более объективной самооценки личности, осознания роста собственного духовного потенциала, веры в свои силы.

И, наконец, поход – это способ удовлетворения духовных потребностей при посещении памятных мест, природных, исторических, архитектурных достопримечательностей, возможность повысить свой образовательный уровень.

## 2. Пояснительная записка

В нашем Филиале обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), большая часть из них находятся в трудной жизненной ситуации. Социализация таких детей затруднена вследствие неизбежных медико-психологических проблем. Зачастую такие ребята имеют ограниченное количество контактов с незнакомыми людьми, реже путешествуют, посещают новые места. Для них мало организуется мероприятий спортивно-физкультурного характера, выездов на природу, что вполне закономерно: для таких ребят необходимы особые условия. На протяжении двух лет в нашем Филиале организовывались и проводились трёхдневные пешие походы для детей с ОВЗ, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Вот и в этом году будет организован трёхдневный пеший поход, приуроченный ко дню защиты детей.

Программа пешего похода здоровьесберегающего сопровождения, реализуемая в нашем Филиале, предусматривает создание условий, необходимых для физического, умственного, духовного, нравственного развития, социальной адаптации детей, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Для таких детей поход – это доступный способ получения жизненно важных навыков, социального опыта, расширения кругозора, развития адаптивных механизмов, несомненно и оздоравливающее воздействие. Походные условия – это проба самостоятельности. Социализации способствует разнообразие видов деятельности, ситуаций, жизненных обстоятельств в условиях похода. Преодоление трудностей, ситуация успеха, победы в соревнованиях – всё это благотворно влияет на психологическое состояние ребёнка.



### 3. Цели и задачи

Каждый поход должен иметь цели, причем не подразумеваемые, а словесно сформулированные и доведенные до сведения каждого участника похода.

**1. Оздоровительная.** Многие люди находят, что занятия походом улучшают самочувствие, снимают напряжение после трудовой недели. И оздоровительный эффект идет по двум направлениям:

- Физическое оздоровление: тренировка мышц, получение заряда бодрости и работоспособности;

- Психологическое: снятие напряжения городской жизни, отвлечение от каждодневных забот и переключение с одного круга общения на другой.

**2. Спортивная и тренировочная.** Преодоление естественных препятствий и природных трудностей, повышение уровня физической подготовки и спортивной квалификации.

**3. Познавательная.** Разведка новых мест, знакомство с достопримечательностями, изучение родного края.

**4. Экскурсионная.** Посетить исторические места, места связанные с именами выдающихся людей, узнать об известных растениях и животных и увидеть их своими глазами.

**5. Коммуникационная.** Встреча с друзьями, знакомство с новыми людьми.

**6. Эстетическая.** Цель похода может состоять и в том, чтобы пройтись по лесу, подышать свежим воздухом, испытать на себе воспетое поэтами очарование времени года. Цель может заключаться в том, чтобы посетить какие-то места, славящиеся своей красотой.

**7. Учебная.** Можно устроить поход для того, чтобы научить ребят разводить костер, ставить палатку, ориентироваться на местности и т. д. Маршрут должен быть под силу каждому из участников по физической нагрузке, а также соответствовать по протяженности и сложности.

Поход призван организовать качественный, разносторонне развивающий отдых детей, способствовать их самореализации в условиях автономного существования туристического коллектива.

#### Поход решает следующие задачи:

- ✓ укрепление здоровья, привитие навыков личной гигиены, норм обслуживания и общественно-полезного труда;
- ✓ организация интересного и познавательного досуга;
- ✓ изучение истории и природы родного края;
- ✓ повышение походно-спортивного мастерства;
- ✓ привитие навыков экологического поведения и природоохранной деятельности;
- ✓ применение в реальных условиях знаний, полученных во время учебного процесса по безопасности жизнедеятельности.



#### 4. Информационная карта программы

<b>Полное название программы</b>	Программа проведения трехдневного пешего похода для обучающихся Филиала МОУ «Средняя школа №5» - «Специальное (коррекционное) образовательное структурное подразделение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья» «Друзья всегда со мной!» для детей с ограниченными возможностями здоровья и в тяжёлой жизненной ситуации.
<b>Разработчик программы</b>	Астахова Ольга Владимировна, учитель Филиала
<b>Цель программы</b>	Организация качественного, разносторонне развивающего отдыха детей, оздоровления, творческого развития и способности их к самореализации в летний период.
<b>Направление деятельности</b>	Физическое, духовное, патриотическое развитие детей, средствами игр, викторин, познавательной деятельности.
<b>Краткое содержание программы</b>	Программа содержит: - мероприятия, реализующие Программу; - ожидаемые результаты и условия реализации.
<b>Фактический адрес, телефон</b>	171503, Тверская область, город Кимры, улица 60 лет Октября, дом 2, телефон 8 (48236) 7-58-01
<b>Место реализации</b>	Трёхдневный пеший поход для детей с ограниченными возможностями здоровья и в трудной жизненной ситуации на базе Филиала МОУ «Средняя школа №5» под названием «Друзья всегда со мной!», расположенный на территории МОУ «Гимназия №2» Тверская область, город Кимры, улица 60 лет Октября, дом 2.
<b>Количество, возраст учащихся</b>	15 учащихся с 7 до 17 лет
<b>Сроки проведения, количество смен</b>	с 03.06.2019 года по 05.06.2019 год



## 5. Возможные факторы риска и меры их профилактики

Факторы окружающей среды: неблагоприятные погодные условия: дождь, жара, палящее солнце, клещевая опасность и т.д. –

- ✓ Корректировка программы в процессе реализации;
- ✓ Организация досуга в игровых комнатах, спортивном зале, настольные игры;
- ✓ Наличие головных уборов для защиты от солнечного перегрева, соблюдение питьевого режима;
- ✓ Ограниченное нахождение на открытом солнце;
- ✓ Не планировать походов в лес и парковую зону.



Нежелание детей принимать участие в мероприятиях –

- ✓ Создание для детей возможности выбора интересного досуга;
- ✓ Использование методик интенсивного вовлечения в сюжет, мотивация детей.

Снижение активности участников похода –

- ✓ Активизация через интересные внутрипоходные мероприятия и делегирование полномочий со стороны педагога;
- ✓ Постоянный настрой на активную деятельность;
- ✓ Мотивация детей.

Нарушение правил дорожного движения –

- ✓ Беседы, лекции, практические занятия по предупреждению и профилактике дорожно-транспортного травматизма;
- ✓ Проведение инструктажей.

Нарушение правил пожарной безопасности –

- ✓ Беседы, лекции, практические занятия по предупреждению и профилактике пожара и чрезвычайных ситуаций.
- ✓ Проведение инструктажей.

Травмы и ушибы –

- ✓ Предупреждение и профилактика;
- ✓ Проведение инструктажей.

Кишечные инфекции –

- ✓ Постоянное мытьё рук перед едой и после посещения туалета;
- ✓ Профилактические беседы.

Сложный контингент воспитанников –

- ✓ Реализация подпрограммы психолого-педагогического сопровождения детей.

## 6. Критерии оценки эффективности функционирования воспитательной программы

Критерии оценки эффективности:

- Эмоциональное состояние детей
- Личностный рост
- Физическое и психологическое здоровье
- Приобретение опыта общения со сверстниками
- Самореализация в творческой и познавательной деятельности
- Благоприятный психологический климат в детском и взрослом коллективах
- Удовлетворенность детей.



Чтобы оценить эффективность данной программы с детьми пешего похода в течение трёх дней проводится постоянный мониторинг игр, конкурсов и викторин, итоговое анкетирование.

Игры, конкурсы и викторины способствуют и позволяют судить об эмоциональном состоянии детей, что подытоживает день. В конце третьего дня (по завершению похода) ребята заполняют анкету, записывая туда позитив и негатив за весь поход, благодарности, предложения и изображают самое запоминающееся мероприятие во время всего пешего похода. По окончании педагоги анализируют качество и содержание своей работы по результатам обратной связи и работу каждого туриста в походе. После чего проходит подведение итогов и награждение всех участников.

## 7. Правила безопасности в пешем походе.

Главная задача педагогов – обеспечение безопасности похода. Они должны предвидеть и предотвратить возможные ошибки, вызванные недостаточным жизненным и туристским опытом школьников. Эффективным способом является инструктаж по правилам безопасности. Вспомним древнее изречение: «Предупрежден – значит вооружен». Текст инструктажа может быть зачитан ребятам с комментариями учителя. Запись о проведенном инструктаже делается в специальном журнале.

Соблюдение правил безопасности – первое и главное требование к участникам похода. Каждый участник похода обязан выполнять правила безопасности.



## 8.Снаряжение на маршрут.

Нужно рассказать ребятам о том, какое снаряжение необходимо.

1. Вещи лучше переносить в рюкзаках или спортивных сумках, чтобы при движении руки были, свободны.

2. Одежда и обувь – по сезону и погоде, просторная, свободная, не давящая, прочная. Не на высоком каблуке, с жесткой, лучше протекторной подошвой.

3. Головные уборы в походе – необходимость: важно защитить голову от перегрева солнцем или прохладного ветра.

4. Возьмите с собой коврик (примерно 30 x 40 см), во время привала, положив их землю, на них можно безопасно садиться.

5.Для защиты от переохлаждения нужно каждому иметь куртку с капюшоном (или рубашку с рукавом, кофту, ветровку).

6.В любом, даже однодневном походе или прогулке педагогу необходимо иметь с собой медицинскую аптечку с набором средств для оказания первой доврачебной помощи.

7.Туристский строй – лицо группы. В туристских походах принято ходить строем, в колонну по одному. Это облегчает учителю управление группой. Все на виду. Движение упорядочено – никто не отстанет и не потеряется. Строем идти гораздо безопаснее и легче: за короткое время можно пройти большое расстояние, затратив меньше сил. На красивый, организованный строй приятно смотреть. Все это до похода можно объяснить ребятам, шутливо обыграв: «Бараны ходят стадом, в детском саду – парами, туристы ходят строем!» Это запомнится надолго.

Порядок построения определяет педагог. Хорошо и приучить ребят не менять место в строю без разрешения руководителя туристской группы. Постепенно учим соблюдать установленные темп и интервал, не обгонять впереди идущего, не выходить без надобности из строя. Новичков приучают к команде «Интервал!»

Она отдается при движении по густому подлеску, чтобы ребята случайно не поранили друг друга ветками. При этой команде расстояние между участниками увеличивается на 3 - 4 м.

8.Где место педагога в туристском строю? Удобнее идти в начале колонны. Легче регулировать темп и контролиро-



вать направление движения. В конце, замыкающим, лучше поставить сильного, смекалистого, авторитетного помощника. Ведь его задача – помощь всем нуждающимся, чтобы никто не отстал. Он поможет учителю «видеть» весь строй. Хорошо заранее оговорить способы «сигнализации» между замыкающим, направляющим и руководителем группы. Постепенно даем попробовать каждому побыть и в роли направляющего, задающего темп, и в роли замыкающего.

9. Идя по лесу, учим ребят, что на бревна, лежащие поперек тропы, залезать нельзя. Как правило, они подгнившие, влажные. Легко поскользнуться, упасть и получить травму. Такие препятствия нужно перешагивать. Нижние ветки деревьев или кустарника, которые мешают проходу, не ломать, а нагибать вниз и назад, обезопасив от неожиданного удара позади идущего в строю товарища.

10. Средняя скорость движения туристского строя – величина, конечно, переменная, зависящая от степени тренированности группы. Но в любой школьной туристской группе никаких гонок на скорость быть не может. Скорость движения вообще не нужно относить к видам физической нагрузки в походе. В любых условиях она должна быть посильной самому слабому участнику похода.

11. Перекусы (сухие пайки) могут состоять из хлеба, халвы (фруктов, сухофруктов, вафель, печенья и др.) и из того, что не испортится в течение всего дня.

Для питья обязательно с собой нужно взять бутылку питьевой воды (или готовят дома чай или компот), если требуется.

Общее требование ко всем походным блюдам – гигиеничность их приготовления.

Сырые продукты должны быть гарантированно хорошего качества и чистые. Проваренная, хорошо прокипяченная вода – залог здоровья туриста. Важно помнить и

о сочетаемости продуктов для того, чтобы избежать расстройства желудка.

12. Любому туристу необходимо при себе иметь носовой платок или гигиенические салфетки (сухие или влажные).

Такая организация движения с определённым снаряжением по маршруту способствует развитию ростков самоуправления, дисциплинирует группу. А дисциплина в походе – основа безопасного его проведения.



**9.Программа проведения трёхдневного пешего похода  
«Друзья всегда со мной!»**

<b>№п/п</b>	<b>Время</b>	<b>Наименование мероприятия</b>
<b>1 день (03 июня 2019 год), приуроченный к Международному дню защиты детей.</b>		
1.	8:30 – 9:00	Сбор участников похода.
2.	9:00 – 9:20	Завтрак
3.	9:20 – 9:30	Инструктаж по технике безопасности во время похода
4.	9:30 – 10:00	Движение к месту дислокации
5.	10:00 – 10:30	Разучивание походных девиза и песни <b>«Если с другом вышел в путь»</b> . Распределение обязанностей в походе.
6.	10:30 – 11:00	<b>«Нехитрое дело!»</b> (подготовка места расположения детей, очистка территории от мусора, изучение правил поведения на природе.)
7.	11:00 – 12:00	<b>«Главное – это маскировка!»</b> - Перевоплощение-разминка на скорость, ловкость и артистичность.
8.	12:00 – 12:15	<b>«Лесной походный эликсир»</b> - посвящение в туристы
9.	12:15 – 12:30	Сбор природных материалов для поделок макета <b>«Лесной город»</b>
10.	12:30 – 13:00	Движение к Филиалу
11.	13:00 – 13:30	Обед
12.	13:30 – 14:00	<b>«Чудеса из лесных материалов»</b> - изготовление поделок «Лесной город».
13.	14:00 – 15:00	Оформление стола первого дня похода (каждый отряд готовит макет <b>«Лесной город»</b> , делится своими впечатлениями).
14.	15:00 – 16:00	Просмотр мультфильмов про друзей
<b>2 день (04 июня 2019 год), приуроченный к памятной дате военной истории России.</b>		
1.	8:30 – 9:00	Сбор участников похода
2.	9:00 – 9:20	Завтрак
3.	9:20 – 9:30	Инструктаж по технике безопасности во время похода
4.	9:30 – 10:00	Движение к месту дислокации
5.	10:00 – 10:30	<b>«В масштабах страны – в интересах каждого»</b> - микро-беседа. (Благоустройство обелиска и памятника погибшим воинам от мусора)
6.	10:30 – 10:45	Викторина – следопыт <b>«Воинская Слава»</b> (ответить на вопросы и получить звездочку)
7.	10:45 – 11:30	<b>«Трудный хлеб на полевой кухне»</b> - привал, сбор па-

		латки и перекус.
8.	11:30 – 12:15	<b>«А, ну-ка друзья!»</b> - спортивно-игровая эстафета
9.	12:15 – 12:30	<b>«Цветущий триколор»</b> - акция, приуроченная дню воинской истории России (дарение букетиков из цветов и шариков)
10.	12:30 – 13:00	Движение к Филиалу
11.	13:00 – 13:30	Обед
12.	13:30 – 14:30	Оформление стенда из семейных архивов – фотографий дедушек и бабушек. Мастер-класс <b>«Стена памяти!»</b>
13.	14:30 – 15:00	Музыкально-литературный салон <b>«Песни, с которыми мы победили!»</b>
14.	15:00 – 16:00	Просмотр военных фильмов
<b>3 день (05 июня 2019 год),</b> приуроченный к Всемирному дню охраны окружающей среды.		
1.	8:30 – 9:00	Сбор участников похода
2.	9:00 – 9:20	Завтрак
3.	9:20 – 9:30	Инструктаж по технике безопасности во время похода
4.	9:30 – 10:00	Движение к месту дислокации
5.	10:00 – 10:30	<b>Экологический десант</b> (подготовка места расположения детей, очистка территории от мусора берега реки Волга)
6.	10:30 – 11:00	<b>«Природные барометры»</b> -викторина на природе.
7.	11:00 – 11:30	<b>«Чуткий нос»</b> - сбор растений.
8.	11:30 – 12:00	Конкурс информационного природоохранного знака <b>«На природе веди себя правильно! Ты же – человек!»</b>
9.	12:00 – 12:30	Игра на пляже <b>«Где, чей дом?»</b>
10.	12:30 – 13:00	Движение к месту дислокации
11.	13:00 – 13:30	Обед
12.	13:30 – 14:00	Просмотр видеофильмов об охране природы <b>«Природу, как жизнь береги!»</b>
13.	14:00 – 14:30	Оформление плакатов <b>«Лесная целебная карусель»</b>
14.	14:30 – 15:00	Конкурс загадок <b>«Матушка Природа у нас в гостях»</b>
15.	15:00 – 15:30	Итоги дней: Анкета-письмо <b>«Что интересного я узнал(а)?»</b>
16.	15:30 – 16:00	Подведение итогов трёхдневного пешего похода. Награждение.

