

Министерство образования и науки Тамбовской области

Тамбовское областное государственное бюджетное
образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению Экспертно-методическим
советом ТОГБОУ ДО
«Центр развития творчества
детей и юношества»
протокол от 9.04 2024 г. № 2

Утверждаю
директор ТОГБОУ ДО
«Центр развития творчества
детей и юношества»
И.А.Долгий
приказ от 9.04 2024 г. № 197



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Безопасность на воде»

Возраст учащихся: 10-17 лет
Срок реализации: 21 день

Автор-составитель:
Мачихина Ирина Викторовна,
педагог-организатор

Тамбов, 2024

Информационная карта

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Безопасность на воде»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Мачихина Ирина Викторовна, педагог-организатор
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); Закон области от 30.03.2016 №657-З «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей в Тамбовской области»; постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование в условиях загородного оздоровительного лагеря
4.3. Направленность	Социально-гуманитарная

4.4. Вид программы	Общеразвивающая
4.5. Возраст обучающихся по программе	10-17 лет
4.6. Продолжительность обучения	21 день

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Безопасность на воде» (далее – Программа) имеет социально-гуманитарную направленность и направлена на расширение знаний детей о правилах поведения на воде во время летнего отдыха.

Актуальность программы. Актуальность данной программы заключается в том, что она даёт понятие о причинах возникновения несчастных случаев на воде, формирует умение реально оценивать возможную опасность, прививает практические навыки поведения детей на воде во время купания и катания на плавательных средствах.

Отличительной особенностью Программы является возможность апробировать полученные детьми теоретические знания в условиях загородного спортивно-оздоровительного лагеря.

Педагогическая целесообразность

Программа включает в себя комплекс мероприятий, который позволит обратить внимание детей на грамотное и жизнесберегающее поведение на воде и создаст условия для совместного обучения разновозрастного состава учащихся. Открываются оптимальные условия для работы учащихся в режиме коллективной деятельности.

Адресат Программы

Программа ориентированна на детей среднего и старшего школьного возраста (10-17 лет), отдыхающих в лагерях, и актуальна для данных возрастных категорий. Дети в этом возрасте уже имеют практический опыт пребывания на воде.

Условия набора учащихся

На обучение по программе принимаются все желающие.

Количество участников

Группы от 7-15 человек в группе. Группы формируются с учётом возрастных особенностей.

Состав группы: переменный.

Объем и срок освоения Программы

Программа является краткосрочной, предназначена для реализации в летнем оздоровительном лагере, рассчитана на 21 день обучения в количестве 12 часов.

Форма обучения – очная.

Режим организации занятий по данной Программе определяется согласно распорядку дня Центра творчества и оздоровления «Космос» и соответствует нормам, утвержденным «СанПиН требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.3648-20).

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин.).

Форма организации: групповая.

Формы занятий по содержанию: организационные, теоретические, практические. Организационная часть включает в себя презентацию Программы,

деление отряда на группы (команды) и т.д.

При реализации программы используются: дистанционные образовательные технологии, технологии развивающего обучения, технология развития критического мышления, игровые технологии.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: сформировать у детей представление о правильном, безопасном поведении на воде и обучить практическим навыкам при чрезвычайных ситуациях.

Задачи:

образовательные:

обучить правилам поведения на воде.

развивающие:

сформировать умение реально оценивать возможную опасность;

помочь детям запомнить правила безопасности на воде через игровую деятельность;

развить интерес у обучающихся к выбранному профилю деятельности.

воспитательные:

воспитывать у детей культуру поведения во время отдыха у водоёма, проводить профилактику несчастных случаев на воде.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование блока, темы	Всего часов	В том числе		Форма аттестации
			теория	практика	
	Вводное занятие	1	1	0	викторина
1.	История возникновения Общества спасения на водах	1	1	0	-
2.	Правила поведения на водных объектах	1	1	0	тест
3.	Классификация водных поверхностей	1	0,5	0,5	экскурсия
4.	Виды чрезвычайных ситуаций на воде в разное время года	1	1	0	игра
5.	ЧС на водных объектах в летний период	1	0,5	0,5	игра
6.	ЧС на водных объектах в осенний период	1	1	0	игра
7.	ЧС на водных объектах в зимний период	1	1	0	игра
8.	ЧС на водных объектах в весенний период	1	1	0	игра

9.	Правила использования плавательных средств	1	0,5	0,5	игра
10.	Оказание первой медицинской помощи на водных объектах	1	0,5	0,5	игра
11.	Итоговое занятие	1	0	1	весёлые старты
	Итого:	12	9	3	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Ознакомительная беседа о воде как одном из самых важных веществ для живых организмов.

Практика. Викторина «Что я знаю о воде?».

Тема 1. «История возникновения общества спасения на водах».

Теория. Экскурс в историю: первые правила поведения на воде появились ещё в 19 веке, когда в 1872 году в России было организовано Общество спасения на водах. Просмотр видеоматериалов об ОСВОДе.

Тема 2. «Правила поведения на водных объектах»

Теория. Изучение основных правил безопасного поведения на воде. Ограничения и запреты при купании в водоёмах. Обсуждение по теме.

Практика. Тест «Безопасность на воде».

Тема 3. «Классификация водных поверхностей».

Теория. Знакомство с основными группами водных поверхностей. Понятие моря, водотока, водоёма.

Практика. Во время экскурсии на водный объект классифицировать водную поверхность.

Тема 4. «Виды чрезвычайных ситуаций на воде в разное время года».

Теория. Понятие чрезвычайной ситуации. Классификация чрезвычайных ситуаций на воде в зависимости от времени года.

Практика. Игра «Через ручеёк».

Тема 5. «Чрезвычайные ситуации на водных объектах в летний период».

Теория. Знакомство с правилами пребывания и купания на водных объектах в летний период времени. Правила пребывания в воде для детей и ответственность взрослых за их жизнь.

Практика. Игра «Не замочи ноги».

Тема 6. «Чрезвычайные ситуации на водных объектах в осенний период».

Теория. Осенний отдых у воды не так активен, как в летний период, но о безопасности забывать нельзя. Правила поведения у воды в осенний период времени.

Практика. Игра «Запрещается-разрешается».

Тема 7. «Чрезвычайные ситуации на водных объектах в зимний период».

Теория. Знакомство с правилами пребывания на льду. Опасность первого льда. Правила перемещения по льду. Изучение и обсуждение правил.

Практика. Игра «Запрещается-разрешается».

Тема 8. «Чрезвычайные ситуации на водных объектах в весенний период».

Теория. Беседа о мерах предосторожности на льду в весенний период времени. Опасность весеннего паводка. Недопустимость игры на льду в период вскрытия рек.

Практика. Игра «Запрещается-разрешается».

Тема 9. «Правила использования плавательных средств».

Теория. Понятие плавательного средства. Виды плавательных средств. Меры безопасности на лодках и катерах. Умение пользоваться спасательным жилетом.

Практика. Отработка навыков пользования спасательным жилетом. Сюжетно-ролевая игра «Дети в лодке».

Тема 10. «Оказание первой медицинской помощи на водных объектах»

Теория. Лекторий медицинского работника о правилах спасения пострадавшего и оказании первой медицинской помощи при несчастном случае на воде.

Практика. При помощи медицинского работника познакомиться с алгоритмом мероприятий оказания первой помощи пострадавшему во время купания. Познавательная игра «У водоёма».

Итоговое занятие.

Практика. Весёлые старты.

1.4. Планируемые результаты.

По итогам освоения программы обучающиеся должны:

знать:

правила поведения на воде в разное время года;
классификацию водных поверхностей;
основы оказания первой помощи на воде .

уметь:

определять места, безопасные для купания;
различать понятие «опасность – безопасность»;
осознанно владеть полученными знаниями.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график (приложение № 1)

Количество часов – 12 ч.

Количество недель – 3 нед.

Количество часов в неделю – 4 ч.

2.2. Условия реализации Программы

Базой для реализации программы является ЦТО «Космос», который является структурным подразделением ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Регионального модельного центра дополнительного образования детей.

ЦТО «Космос» расположен в сосновом бору Тамбовский муниципальный район, сельское поселение Тулиновский сельсовет.

Условия проживания и быта:

корпуса № 1, 2 – одноэтажные, 4 спальные комнаты на 12-14 человек, оборудованы камерами хранения, комната для вожатых, веранды;

корпус №3 – одноэтажный, 2 спальные комнаты на 11-12 человек, оборудован камерой хранения, комната для вожатых, веранда;

корпус №4 – двухэтажный, спальные комнаты на 2-4 человека, 1 конференц-зал, 2 холла, медицинская комната, гостевая, кухня, столовая, прачечная.

На территории: столовая, медпункт, котельные, летний душ, прачечная и сушилка, игровая комната, библиотека-класс, крытая эстрадная площадка, крытая теннисная площадка, волейбольная и баскетбольная площадки, футбольное поле с трибунами, детская игровая площадка, песочницы, крытые беседки, площадка для проведения линеек.

Кадровые условия

Начальник ЦТО «Космос», заместитель начальника лагеря по УВР, старший воспитатель, старший вожатый, воспитатели, вожатые, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию, медицинский работник.

Мастер-классы по дополнительным общеразвивающим программам проводят специалисты ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Регионального модельного центра дополнительного образования детей.

Психолого-педагогическое сопровождение участников лагерной смены осуществляют педагоги-психологи ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Регионального модельного центра дополнительного образования детей.

Руководство деятельностью лагеря осуществляет начальник лагеря ЦТО «Космос».

Заместитель начальника по УВР:

координирует деятельность воспитателей и старшего вожатого по реализации программы смены;

координирует деятельность старшего воспитателя и старшего вожатого по проведению мероприятий в соответствии с программой и планом-сеткой.

Старший воспитатель:

координирует деятельность воспитателей и старшего вожатого по реализации программы смены;

отвечает за подготовку творческих мастерских и мастер-классов по дополнительным общеразвивающим программам;

оказывает помощь специалистам во время проведения творческих мастерских и мастер-классов;

организует самоуправление в коллективе воспитанников;

обеспечивает безопасное проведение воспитательного процесса, строгое соблюдение правил охраны труда, техники безопасности, санитарных и противопожарных правил;

проводит ежедневные совещания с отрядными воспитателями.

Старший вожатый:

формирует отряды, производит закрепление вожатых;

отвечает за проведение мероприятий в соответствии с программой, планом-сеткой;

осуществляет контроль за проведением отрядных сборов, проводит семинары-совещания для вожатых;

организует оформление территории, помещений лагеря в связи с торжественными (тематическими) мероприятиями.

Отрядный вожатый:

проводит анкетирование детей с целью выявления их интересов, склонностей и достижений;

ежедневно отслеживает настроения детей; удовлетворенность проведенными мероприятиями;

участвует в организации и проведении общелагерных мероприятий в соответствии с указаниями старшего вожатого и начальника лагеря;

контролирует выпуск радиопередач еженедельных отрядных газет;

организует обязательное участие отряда в мероприятиях в соответствии с программой и планом-сеткой;

составляет отрядный план работы, согласованный со старшим вожатым, и отчитывается в его выполнении.

Спортивно-оздоровительные мероприятия проводит инструктор по физической культуре.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка по итогам реализации Программы, фото- и видео – материалы, цифровые следы, скриншоты отзывов участников.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: знание правил безопасного пребывания на воде в зависимости от времени года, весёлые старты.

2.4. Оценочные материалы эффективности Программы:

- постановка реальных задач и планирование результатов Программы;
- заинтересованность специалистов и участников в реализации Программы, благоприятный психологический климат;
- удовлетворенность участников Программы предложенными формами работы;
- сотрудничество взрослых и детей.

2.4. Оценочные материалы

Для оценивания эффективности усвоения учащимися содержания Программы используется тестирование.

По результатам итогового тестирования смены выявляется:

степень удовлетворенности детей программой смены;

сформированность коммуникативных навыков и социальных компетенций;

мотивирование к ведению здорового образа жизни;

совершенствование умений и навыков в пополнение знаний участников смены по вопросам безопасного поведения на воде;

воспитание отрицательного отношения к нарушителям норм поведения на водных объектах.

2.5. Методические материалы

Образовательные активности в процессе реализации Программы осуществляются как очно, так и дистанционно, в условиях сетевого взаимодействия. В реализации Программы принимают участие педагоги, вожатые, региональный ресурсный центр по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма.

При проведении активностей Программы воспитателями и вожатыми применяются:

методы обучения: словесные, наглядные, практические, объяснительно-иллюстративные, исследовательские, проблемные, игровые, дискуссионные, проектные;

методы воспитания: убеждение, мотивация, поощрение, стимулирование и др.

При реализации программы педагогами используются:

технологии развивающего обучения;

игровые технологии;

здоровьесберегающие технологии.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название темы	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Беседа	Объяснительно-иллюстративный, словесный	Ноутбук, проектор, иллюстрации.	Викторина
1	История возникновения Общества спасения на водах	Изучение понятий	Образовательный интенсив, объяснительно-иллюстративный. Методы: частично-поисковый, проблемный,	Ноутбук, проектор, иллюстрации.	-
2	Правила	Изучение	Объяснительно-	Ноутбук,	Тест

	поведения на водных объектах	понятий	иллюстративный, словесный Методы: убеждение	проектор, иллюстрации, бумага А4	
3	Классификация водных поверхностей	Изучение понятий	Объяснительно-иллюстративный, словесный. Методы: частично-поисковый, экскурсия.	Ноутбук, проектор, иллюстрации.	Экскурсия
4	Виды чрезвычайных ситуаций на воде в разное время года	Изучение понятий, беседа	Объяснительно-иллюстративный, словесный. Методы: частично-поисковый, проблемный.	Ноутбук, проектор, иллюстрации.	Игра «Через ручеёк»
5	ЧС на водных объектах в летний период	Круглый стол, беседа	Объяснительно-иллюстративный, словесный. Методы: проблемный, репродуктивный.	Ноутбук, проектор, иллюстрации.	Игра «Не замочи ноги»
6	ЧС на водных объектах в осенний период	Круглый стол, беседа	Объяснительно-иллюстративный, словесный. Методы: проблемный, репродуктивный.	Ноутбук, проектор, иллюстрации.	Игра «Запрещается - разрешается»
7	ЧС на водных объектах в зимний период	Круглый стол, беседа	Объяснительно-иллюстративный, словесный. Методы: проблемный, репродуктивный.	Ноутбук, проектор, иллюстрации.	Игра «Запрещается - разрешается»
8	ЧС на водных объектах в весенний период	Круглый стол, беседа	Объяснительно-иллюстративный, словесный. Методы: проблемный, репродуктивный.	Ноутбук, проектор, иллюстрации.	Игра «Запрещается - разрешается»
9	Правила использования плавательных средств	Изучение понятий, беседа	Объяснительно-иллюстративный, словесный. Методы: проблемные игровые ситуации, алгоритмы.	Ноутбук, проектор, иллюстрации.	Сюжетно-ролевая игра «Дети в лодке»
10	Оказание первой медицинской помощи на водных объектах	Изучение алгоритма, беседа	Объяснительно-иллюстративный, словесный. Методы: проблемные игровые ситуации,	Ноутбук, проектор, иллюстрации, Аптечка для оказания первой	Познавательная игра «У водоёма»

			алгоритмы.	помощи.	
11	Итоговое занятие	Практическое занятие		Колонки, микрофон, ватман, краски, карандаши, аптечка, спасательные жилеты, круги.	Весёлые старты

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.).

2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г., с поправками 2020г.).

3. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. № 124-ФЗ (ред. от 28.12.2016г.).

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018г.).

5. Лопухин В.Л. Предотвращение несчастных случаев на воде: Методическая разработка. – М., 1991. – 52 с.

6. Кудь И., Пронин Н. Безопасность детей на воде / Пособие для преподавателей.- Волгоград, 1995. – 26 с.

7. Авдеева Н. Н., Князева Н. Л., Стеркина Р. Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2002.

Для учащихся:

1. Ключев А.В. Основы безопасности жизнедеятельности: учебное пособие.- Ростов н/Д: Легион, 2011.- 174с.

2.В.Ю. Давыдов Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим, учебное пособие для младших школьников, М., 2012

3. Безопасность детей на воде, В.А. Попович, ОБЖ, 2010 г.

4. Опасные ситуации на воде: (урок в 5-6 кл.), статья, С.А. Зубова, ОБЖ, 2010 г.

5.Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. – Астрель, 2002. – 160 с.

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Безопасность на воде» (ознакомительный уровень) срок реализации: 21 день

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Беседа	1	Вводное занятие	Кабинет	Викторина
				Изучение понятий	1	«История возникновения Общества спасения на водах»	Кабинет	-
				Изучение понятий	1	«Правила поведения на водных объектах»	Кабинет	Тест
				Изучение понятий	1	«Классификация водных поверхностей»	Кабинет	Беседа
				Изучение понятий, беседа	1	«Виды чрезвычайных ситуаций на воде в разное время года»	Территория лагеря	Игра «Через ручеёк»
				Круглый стол, беседа	1	«ЧС на водных объектах в летний период»	Территория лагеря	Игра «Не замочи ноги»
				Круглый стол, беседа	1	«ЧС на водных объектах в осенний период»	Кабинет	Игра «Запрещается-разрешается»
				Круглый стол, беседа	1	«ЧС на водных объектах в зимний период»	Кабинет	Игра «Запрещается-разрешается»
				Круглый стол, беседа	1	«ЧС на водных объектах в весенний период»	Кабинет	Игра «Запрещается-разрешается»

				Изучение понятий, беседа	1	«Правила использования плавательных средств»	Территория лагеря	Сюжетно-ролевая игра «Дети в лодке»
				Изучение алгоритма, беседа	1	«Оказание первой медицинской помощи на водных объектах»	Территория лагеря	Познавательная игра «У водоёма» Игра «
				Практическое занятие	1	Итоговое занятие	Территория лагеря	Весёлые старты

Викторина: " Что я знаю о воде? "

Вопросы:

1. Самое глубокое озеро в мире ?

- 1) Байкал +
- 2) Ладожское
- 3) Онежское
- 4) Белое

2. Специалист по работе под водой :

- 1) слесарь
- 2) водолаз +
- 3) окулист
- 4) журналист

3. Поток воды, текущий по определённому руслу?

- 1) водопад
- 2) река +
- 3) море
- 4) озеро

4. Какое свойство воды использует человек, когда моет посуду, стирает бельё?

- 1) вода - растворитель +
- 2) вода бесцветная
- 3) вода не имеет запаха
- 4) вода не имеет вкуса

5. Как называется скопление в атмосфере водяных капель и ледяных кристаллов?

- 1) град
- 2) дождь
- 3) облака +
- 4) снег

6. Эта морская девушка полюбила прекрасного принца, и ей пришлось расстаться со своим хвостом?

- 1) Золушка
- 2) Русалочка +
- 3) Дюймовочка
- 4) Белоснежка

7. Какой водоём тушили герои сказки К.И. Чуковского?

- 1) речку
- 2) озеро
- 3) море +
- 4) океан

8. Сколько на нашей планете океанов ?

- 1) 3
- 2) 5
- 3) 9
- 4) 4 +

9. Самая длинная река на Земле ?

- 1) Лена
- 2) Волга
- 3) Амазонка +
- 4) Дон

10. Вода в газообразном состоянии?

- 1) лёд
- 2) пар +
- 3) град

Тест с ответами: «Безопасность на воде»

1. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:

- а) купание в запрещенных и незнакомых местах +
- б) длительное пребывание на солнце
- в) ненастная погода и сильный ветер

2. Расскажите, как поступать, если поблизости нет специально оборудованных пляжей:

- а) купание допускается, если ребята предварительно проверят глубину и безопасность места купания
- б) купание возможно, если пловцы-разрядники, имеющиеся в группе, несколько раз пройдут выбранный участок по всем направлениям и будут показаны границы купания всем купающимся
- в) руководитель группы обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, отсутствие камней, ям и др. +

3. Допускается ли купание ночью:

- а) допускается в сумерки
- б) не допускается +
- в) допускается, если водоем огражден осветительными сигнальными буйами

4. Допустимая толщина льда при передвижении по нему людей должна быть:

- а) не менее 8 см
- б) не менее 4 см
- в) не менее 10 см. +

5. Не допускается подходить к кромке льда ближе чем:

- а) на 10 м. +
- б) на 7 м.
- в) на 3 м.

6. В каких случаях запрещается переправа по льду водоемов:

- а) при наличии сильного ветра
- б) по льду, уровень воды под которым после замерзания понизился
- в) по нависшему над водой льду любой толщины +

7. Расскажите, как вы будете переправляться, если лед ненадежен, а обойти его нет возможности:

- а) обычным шагом, простукивая лед впереди палкой
- б) ползком +
- в) с шестом, держа его горизонтально на уровне груди

8. При движении зимой по льду замерзших рек необходимо:

- а) увеличить интервалы между членами группы +
- б) снять лыжи и двигаться пешком
- в) идти осторожно плотной группой

9. Чтобы правильно преодолеть незнакомый водоем, следует:

а) использовать надувные матрацы и камеры

б) переходить реку вброд +

в) преодолевать реку вплавь

Игра «Не замочи ноги»

Цель. Развивать умение быстро действовать, соблюдать правила игры, быть ловкими, внимательными.

Ход игры: Участники делятся на команды. Перед ними — болото(граница болота отмечается мелом или шнуром). Первым игрокам выдаются по два средней величины бруса (можно использовать кирпичики из детского строительного материала).

Задача играющих — с помощью брусьев, наступая на них и поочередно передвигая вперед, добраться до края болота и вернуться обратно, передав эстафету следующему участнику. Желательно, чтоб нога с импровизированной кочки в болото не попадала.

Игра ««Через ручеек»

Цель: Развивать у детей ловкость, упражняться в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Ход игры: Все играющие сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебираются через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

Проигравшим считается тот, кто ступил ногой в ручеек.

Перебираться можно только по сигналу.

Варианты: Увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Прыгать на одной ноге.