

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №4 «Солнышко»
г. Моршанск

«Вместе весело шагать и здоровье набирать»

(туристический поход для детей старшего дошкольного возраста)



Провела инструктор физического воспитания
Старчикова С.В.

2013г.

Цель: Приобщать детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

- Развивать выносливость, терпение, чувство взаимопомощи.
- Упражнять детей в ходьбе на длительное расстояние. Прививать детям и совершенствовать навык ориентировки на местности.
- Развивать физические качества, обеспечивая высокую двигательную активность детей. Укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.
- Показать детям красоту и очарование природы. Воспитывать стремление бережно относиться к окружающей природе.
- Создать атмосферу радости и дружелюбия, доставляя детям удовольствие от двигательной деятельности на природе.

Место проведения: Оздоровительный пригородный лагерь «Спутник».

Время проведения: Первая половина дня, выезд после завтрака 9-00.

Форма: Спортивная.

Длительность: 1 час.

Расстояние: 1,5 км.

Оборудование: Веревка 3м -1 шт.

Платок - 1шт.

«Кочки» - 10шт.

Малый мяч (ежик) - 2шт.

Ведерко -2шт.

Кубики - 6шт.

Обруч - 2шт.

Ракетки - 2шт.

Стойки (призмы) - 4шт.

Шишки - по 2шт. на каждого ребенка.

Инструктор: Сегодня мы с вами отправляемся в поход.
Много нас открытий ждёт.
А поход наш не простой,
Слёт туристов, вот какой!
С вами мы сейчас не дети
Взрослые туристы мы.
Справимся со всем отважно
Всё преодолеем на пути.
Наш туристический поход
Нам здоровье принесёт.

Чтобы ощутить летний аромат трав, листьев, мы отправляемся в поход с хорошим доброжелательным настроением. Мы должны улыбаться всему живому, радоваться лету. Получить заряд бодрости. Ведь это всё, наш организм сделает крепким, здоровым и закаленным. И прежде чем отправиться мы должны выполнить дыхательное упражнение.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВЕТЕР»

Цель: укреплять дыхательные мышцы, глубокая вентиляция легких.

И.п. – Стоя. Мышцы расслаблены. Сделать полный вдох носом, втягивая в себя живот. Сделать полный выдох, выпячивая живот и ребра. Задержать дыхание на 3-4 сек. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Инструктор: Итак, мы отправляемся в путь, а чтобы нам веселее было идти, мы поиграем в игру.

« ВЕСЁЛАЯ ТРОПИНКА »

Дети в парах идут по тропинке. По сигналу «дерево» останавливаются, держась за руки поднимают их вверх и слегка отходят друг от друга, образуя туннель. Последняя пара в колонне пробегает под поднятыми руками игроков и встаёт впереди колонны. И такое задание выполняет каждая пара. Когда все пары пробегут и встанут на свои места, ходьба продолжается. По сигналу «кочка» все останавливаются. Держась за руки, отходят друг от друга на вытянутые руки и присаживаются на корточки, делая кочку.

Инструктор: Ребята, а вы знаете, что настоящие туристы любят и оберегают природу. У них есть несколько правил, которые они соблюдают, когда ходят в тур - поход. Как вы думаете какие?

(Дети перечисляют правила, отвечают вместе)

1. Любите и охраняйте родную природу.

2. Тщательно тушите костёр, уходя с места вашего отдыха.
3. Не оставляйте после себя мусор.
4. Не засоряйте реки и родники.
5. Не ломайте деревья, они могут засохнуть и погибнуть.
6. В лесу не шуметь, не пугать жителей леса, не разорять гнёзда птиц.

Инструктор: Ребята всегда соблюдайте эти правила, тогда наша природа всегда будет вас встречать солнечной и весёлой погодой.

Здравствуй лес, красивый лес!
Полон сказок и чудес!
Кто в глуши твоей таится?
Что за зверь? Какая птица?
Всё открой, не утай, ты же видишь, лес, - свои!

Пират: Это кто такие, куда путь держите? Как же я люблю маленьких и пухленьких детишек! Особенно поджаренных на костре.

Инструктор: Дорогой пират, не надо нас жарить на костре, мы туристы, идем в поход, пропустите нас, а мы скажем вам волшебное слово **п о ж а л у й с т а!**

Пират: Ну, ладно, уговорили, пропущу, только надо вам пройти под моей натянутой веревочкой!

«ПОДЛЕЗЬ ПОД ВЕРЕВОЧКУ»

Дети проходят друг за другом, подлезая и не задевая под натянутой веревочкой.

Инструктор: Вот какие молодцы, никто веревочку не задел. Спасибо вам, Пират, что пропустили нас. До свидания! Ну а мы отправляемся дальше в путь!

Дальше глубже в лес зашли.
Налетели комары.
Руки вверх, хлопок, другой.
Комарики над головой. – *Прыжки на месте, хлопая в ладоши*
Комариков перебьём и к болоту подойдём.
Перейдём преграду вмиг. По кочкам прыг, прыг.

«ПРЫЖКИ С КОЧКИ НА КОЧКУ»

Водяной: Кто пришел на мое болото?
Кому дома сидеть неохота?
Кто топает ногами?
Кто хлопает руками?

Кто мне спать не дает?
Задорно пляшет и поет?

Инструктор: Слушай, Водяной, стой! Я ребят привела с собой.
Разве можно так вопить? Нужно в дружбе, в мире жить!
Лучше с нами помириться, и со всеми подружиться!

Водяной: А что? Вот это дело! Мне скука надоела!
А то в моем болоте веселья не найдете!

Инструктор: Эх, дед Водяной, поиграем мы с тобой!

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ВОДЯНОЙ»

(дети встают в круг, в центре Водяной с завязанными глазами)

Дедушка Водяной, что стоишь ты под водой?
Выходи хоть на час и поймай кого из нас.

Водяной: Какие вы молодцы, пожалуй, я даже рад, что вы меня навестили.
Гости то у меня редко бывают! Спасибо вам и до свидания!
Отправляйтесь дальше в путь!

Инструктор: До свидания, Водяной!
Мы шагали, мы шагали, выше ноги поднимали.
Дышим ровно глубоко. Видишь, как идти легко.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЦВЕТОК РАСПУСТИЛСЯ»

Цель: укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.- Стоя руки перед грудью ладошки вместе, бутон цветка. Сделать полный вдох, руки поднять вверх и развести их в стороны, цветок распустился. Сделать выдох, руки вернуть в И.п.

Инструктор: Ребята, посмотрите, нас встречает Лесная фея!

Лесная фея: Здравствуйте мои дорогие дети! Я очень рада видеть вас в своем лесу! И хочу узнать знаете ли вы, какие животные водятся в моем лесу? Загадаю вам загадки!

Хитрая плутовка,
Рыжая головка,
Хвост пушистый — краса!
А зовут её ... *Лиса*

Кто в беретке ярко-красной,
в черной курточке атласной? На меня он не глядит,
все стучит, стучит, стучит. *Дятел.*

Сердитый недотрога
Живёт в глуши лесной.
Иголок очень много,
А нитки не одной. *Ежик.*

Лежала между ёлками
Подушечка с иголками.
Тихонечко лежала,
Потом вдруг убежала. *Ежик.*

Не мышь, не птица,
В лесу резвится,
На деревьях живёт
И орешки грызет. *Белка.*

Словно вихрь летит, спасаясь
От лисы, пугливый... *Заяц.*

На одной ноге стоит, в воду пристально глядит.
Тычет клювом наугад - ищет в речке лягушат. *Цапля.*

Шевелились у цветка все четыре лепестка.
Я сорвать его хотел - он вспорхнул и улетел. *Бабочка.*

У реки, над камышами, вот с та-а-а-акущими глазами,
Зависает вертолёт. Пассажиров не берёт!
И пропеллер... И глаза... Да ведь это - ... *Стрекоза*

Ноги — лапы зелены, пруд — её "избушка".
Пища — злые комары... Это же... *Лягушка*

Лесная фея: Молодцы, все загадки мои отгадали! А теперь посмотрите на
эти картинки и назовите эти цветы.

*показ на ноутбуке картинок с цветами
(ромашка, василек, колокольчик, кувшинка, подсолнух, одуванчик).*

Какие молодцы, желаю вам быть всем здоровыми, а мне пора, лес ждёт меня!
До свидания!

Инструктор: До свидания, Лесная фея! Ну, а наш поход продолжается!

«Раз – два, раз – два шагает дружно детвора,
Шире шаг, не зевай, в турпоход не опоздай!» Вот и остановка!

Человек Рассеянный: Это что за остановка? Болотное или Поповка?
Снова я не разобрался, где ж я это оказался?

Инструктор: Ты попал в лес. Ну что же ты такой не внимательный,
рассеянный и не собранный?

Человек Рассеянный: А вы знаете, мне мама говорила, что для того, чтобы
быть собранным, внимательным и не рассеянным,
нужно, почаще бегать, прыгать и играть!

Инструктор: А мы с ребятами как раз собирались провести веселые
эстафеты, вот тебе и повезло, присоединяйся к нам.

ЭСТАФЕТЫ:

1. **«Кенгуру»** - прыжки на двух ногах, маленький мяч зажат между колен.
2. **«Золушка»** - каждая команда делится на две, которые становятся друг против друга. 1-я - «Злые мачехи», 2-я - «Золушки». «Мачеха» берет ведро и бежит вперед, добежав до стойки, высыпает кубики из ведра и передает ведро «Золушке». «Золушка» должна собрать кубики в ведро и отдать «мачехе».
3. **«Сквозь игольное ушко»** - добежать до стойки, продеть через себя обруч.
4. **«Пронеси мяч»** - пронести мяч на ракетке, не уронив его.
5. **«Меткий стрелок»** - добежав до черты, бросить две шишки в ведро.

Инструктор: Вот и закончились наши веселые эстафеты, я надеюсь,
Человек Рассеянный, они тебе помогли стать внимательным и собранным.

Человек Рассеянный: Спасибо вам ребята, успехов вам в спорте и
туризме, до свидания!

Инструктор: Славно мы повеселились.
Очень крепко подружились
Соревновались и играли
Все вокруг друзьями стали
Объявляю привал!

(дети и воспитатели устраивают пикник).