Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение

«Детский сад№156»

**Сценарий**

физкультурно-оздоровительного мероприятия

**Туристический поход**

**«Юные туристы»**

**«Там на неведомых дорожках»**



Инструктор

по физической культуре:

Захарова О.С

Высшая квалификационная категория.

Оренбург-2022г

**Участники:** Дети подготовительной группы. Родители детей. Инструктор по физической культуре. Воспитатель группы, помощник воспитателя.

**Цель:**

Закреплять расширенное представление у детей и родителей о сохранении здоровья через активный отдых на природе. Привлечь внимание родителей к формам физкультурной оздоровительной работы в ДОУ.

**Задачи:**

* Упражнять детей в ходьбе на длительное расстояние. Прививать детям и совершенствовать у взрослых навык ориентировки на местности, разбираться в карте схеме маршрута, работать по компасу.
* Развивать физические качества, обеспечивая высокую двигательную активность детей. Укреплять мышцы дыхательной системы,
* Создать атмосферу радости и дружелюбия, доставляя детям и родителям удовольствие от совместной двигательной деятельности
* Закрепить знания о переходе через проезжую часть.
* Способствовать освоению простейшими туристическими умениями и навыками: совершать пеший поход, двигаться в колонне по одному по установленной дистанции с рюкзаками.
* Развивать и обогащать словарный запас по теме «туризм».
* Соблюдать правила безопасного поведения во время игр в природных условиях.
* Следить за чистотой поляны, не допускать засорения леса, соблюдать правила поведения в лесу.

**Предварительная работа с детьми:**

1 Познакомить детей с компасом, его назначением и принципом работы.

2 Побеседовать о типичных изменениях в природе в разные периоды лета.

3 Закрепить название деревьев, насекомых, птиц, цветов и их предназначение в природе.

4 Повторить правила поведения в природе.

5 Разучить стихи о туристах, о походе, о путешествиях.

6 Разучить подвижные игры, дыхательные упражнения.

**Предварительная работа с родителями:**

1 Обговорить план - маршрута туристического похода.

2 Распределить роли в подвижных играх и эстафетах для родителей.

**Ход туристического похода.**

После завтрака дети с родителями во дворе детского сада встают парами, проверка рюкзаков, головных уборов, одежды. ( 5 мин)

**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.

**Инструктор:** Ребята, так как мы сегодня настоящие туристы то мы ещё с собой должны взять карту маршрута и компас. Для чего всё это нужно как вы думаете? По карте маршруту мы будем ориентироваться, идти к нашему привалу. А перед тем как зайти в сквер , чтобы не заблудиться, по компасу определим, где находится наш детский садик. Ну что мы готовы, тогда в путь. Дети строятся в колонну по двое на участке детского сада.

**Инструктор:** Кто шагает с рюкзаком?

**Дети**: Мы, туристы

**Инструктор**: Кто со скукой не знаком?

**Дети:** Мы туристы!

**Инструктор:** Нас вперёд ведут?

**Дети:** Дороги

**Инструктор**: Наш девиз:

**Дети:** «Всегда вперёд!»

**Инструктор**: Эй, ребята,

**Дети:** Твёрже шаг

**Инструктор**: Что турист берёт в дорогу?

**Дети:** Песню, ложку и рюкзак

**Инструктор:** Сегодня мы с Вами отправляемся в поход в наш сквер

Но прежде чем идти, давайте вспомним о правилах дорожного движения.

Где нужно переходить дорогу?

На какой свет светофора мы будем переходить дорогу?

Можно перебегать проезжую часть?

Мы с вами настоящие туристы! Давайте подумаем, какими людьми по характеру должны быть туристы?

Ответы детей.

Ну вот, мы и отправляемся в наш поход в сквер памяти Салмышскому бою.

Дойдя до сквера дети перестраиваются в колонну по одному.

На полянке дети рассаживаются кругом.

**Инструктор :** Давайте вспомним правила поведения в природе. Проводится беседа.

А теперь давайте поиграем!

**Игра «Снайперы».**

Дети делятся на две команды. У водящего в руках мяч. Для каждой команды своя вертикальная цель обруч. Первый участник пытается забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, забросившая больше мячей.

**Игра «Бег в обручах»**

Участник каждой команды залезает в обруч и держа его руками бежит до дерева, обегает его, и передает обруч следующему участнику команды

**«Туристические загадки »**

Он с тобою и со мной

Шёл лесными стёжками,

Друг походный за спиной

На ремнях с застёжками.

**(Рюкзак)**

И от ветра и от зноя, от дождя тебя укроет

А как спать в ней сладко

Что это?

**(Палатка)**

И в тайге, и в океан

Он отыщет путь любой.

Умещается в кармане,

А ведёт нас за собой

**(Компас)**

Он в походе очень нужен,

он с кострами очень дружен

Можно в нём уху варить

Чай душистый кипятить

**(Котелок)**

**Инструктор**: А сейчас, как настоящие туристы устроим привал: доставайте из рюкзаков свои бутылочки с водой .

После питья воды инструктор предлагает детям собрать шишки, желуди, сухие палочки для изготовления поделок.

**Привал.** Дети и родители отдыхают и выполняют

**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.

(Продолжительность отдыха 5 мин)

Чтобы было веселее в дороге, всем предлагается поиграть в игру.

**« Весёлая тропинка».**

Дети и родители 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. Последняя пара перешагивает через все кочки, присаживаясь впереди колонны, делает такую же кочку. То же самое выполняют все пары друг за другом. Игра заканчивается, как только первая пара возвращается вперёд на своё место.

Возле входа на поляну детей встречает Спортик.

(Роль выполняет родитель)

**Спортик:**  Здравствуйте ребята!

Ребята смотрю вы туристы? Я тоже люблю ходить в тур поход, а можно я к вам присоединюсь?

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 отвечают)

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.

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

**Проводится работа с компасом.** После этого дети и родители проходят на полянку, определяются в две команды . Каждая команда выбирает себе капитана и место расположения на полянке. На протяжении всего туристического похода командам будут даваться задания. И за их правильное выполнение, каждая команда будет получать шишку . Победителем туристического похода окажется та команда, которая наберёт большее количество шишек.

**Инструктор**: обращает внимание детей на весеннюю красоту природы.

1 Что изменилось в природе?

2 По каким признакам вы определили что сейчас лето?

3 Послушайте как поют птицы, каких птиц вы знаете? Какие заботы у птиц летом?

4 А сейчас закройте глаза и послушайте что говорит вам природа. О чём поёт ветерок, такой нежный летний ? Вдохните аромат лета . Какие запахи лета вы чувствуете?

**Инструктор:** Наши туристы, а ну-ка вставайте.

Есть у туристов свой закон.

Не плач, не ной, крепись, терпи.

И друга поддержи плечом.

Надёжным будь всегда в пути.

Туристы дружный народ. Сильные, здоровые, ловкие. Хватит нам сидеть, а ну-ка немного разомнёмся.

**Подвижная игра « Земля, огонь, воздух, вода».**

Все игроки встают в круг, в середине – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из слов: «земля», «вода», «воздух», «огонь». Если водящий сказал «земля!» тот кто поймал мяч, должен быстро назвать того, кто обитает в этой среде. На слово «вода!» играющий отвечает названием рыб. На слово «воздух!» - названием птиц. При слове «огонь!» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается водящему.

**Подвижная игра « Слёт туристов»**

Все игроки встают в две команды у указанных ориентиров – флажки. По команде «туристы разошлись» игроки расходятся по поляне , выполняя различные задания туристического маршрута.

1 Плыть на катамаране (ходьба в рассыпную в полуприседе)

2 Ехать на велосипеде (бег в рассыпную, выполняя круговые движения согнутыми руками перед грудью)

3 Подниматься в гору (Ходьба, высоко поднимая колени и руки)

По команде « туристы на слёт» участники команд быстро собираются у своих флажков . Чья команда соберется первой, та и считается победителем.

**Подвижная игра « Птицелов»**

Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать. Встают в круг, в центре – птицелов с завязанными глазами. Птицы кружатся вокруг птицелова и нараспев произносят:

В лесу, во лесочке,

На зеленом дубочке

Птички весело поют.

Ай! Птицелов идет!

Он в неволю нас возьмет,

Птицы, улетайте!

Птицелов хлопает в ладоши, играющие останавливаются, и водящий начинает искать птиц. Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую выбрал. Птицелов угадывает название птицы и имя игрока. Тот, кого он угадал, становится птицеловом.

**Инструктор**: Славно мы повеселились.

Очень крепко подружились

Соревновались и играли

Все вокруг друзьями стали.

Объявляется общий сбор групп. Дети, родители собирают рюкзаки спортивный инвентарь, встают парами и возвращаются в детский сад. По дороги дети вспоминают, как они провели время, что нового узнали, увидели, в какие игры играли, делятся впечатлениями. Давайте посмотрим, чистую ли поляну мы оставляем? Почему мы должны это сделать?

Возвращение в детский сад.