

Сценарий туристического похода-прогулки «ЗА ЗДОРОВЬЕМ НА ПРИРОДУ!»

Основные задачи.

- Предоставление детям условий и возможности применить двигательные умения и навыки, приобретенные ранее.
- Оздоровление организма воспитанников во время пешей прогулки.
- Способствование освоению простейших туристических умений и навыков: совершать пеший поход, двигаться в колонне по одному по установленной дистанции с рюкзаками; преодолевать технически грамотно разнообразные несложные препятствия.
- Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции, выносливости детского организма, ориентировки в пространстве.
- Создание атмосферы доброжелательности у детей и взрослых во время похода.
- Воспитание умения соблюдать правила безопасного поведения во время прогулок на природе и игр в природных условиях, волевых и дружеских качеств.

Оборудование:

- спортивная экипировка детей (удобная обувь, головные уборы, рюкзаки с бутылочкой воды и едой, детские палатки);
- картинки с изображением знаков, разрешающих и запрещающих то или иное действие в лесу; пустышка, воздушный шар, ложка – 2 шт., «картошка» по кол-ву детей, котелок, бубен, покрывало;
- спортивный инвентарь: корзины 2 шт., канат – 3 м, шнур 5 м., низкие конусы – 8 шт., высокие конусы – 4 шт., обручи большие и средние – 8 шт., средний мяч – 4 шт., футбольный мяч, флажок красный – 4 шт., разноцветные ленты по кол-ву детей, «мостик», гимнастические дуги, шары;
- атрибуты для игры: «Что в походе пригодиться?»: (малые мячи 2-3 шт., скакалки 2 шт., фонарики – 2 шт., кружка для воды – 2 шт., ложка – 2 шт., головные уборы – 2 шт., и т.п.).
- аптечка, влажные салфетки.

ХОД

Построение у центрального входа ДОУ.

Инструктор.

Начинаем новый день,
Прогони скорее лень!
Солнце светит ярко – ярко,
Всех детей гулять зовет.
А давайте – ка, ребята,
Мы отправимся в поход.

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправляемся в туристский поход. Если мы с вами пойдём в поход, то мы кто?..... Туристы! Туристы –

это сильные, выносливые, неунывающие люди, которые не боятся трудностей, многое умеют. Вы все сегодня одеты как настоящие туристы: удобная одежда и обувь, головные уборы, у вас есть даже рюкзаки с провизией. На пути нас ждет много интересного. Чтобы преодолеть все препятствия, нужно быть дружными, смелыми, обязательно помогать друг другу, быть внимательными, чтобы не потеряться в дороге и суметь определить путь. Желаю вам удачи и интересных приключений!

РЕЧЁВКА

ТУРИСТА.

Инструктор.

Кто шагает с рюкзаком?

Все. Мы, туристы!

Инструктор.

Кто со скукой не знаком?

Все. Мы, туристы!

Инструктор.

Нас вперёд ведут...

Все. Дороги!

Инструктор.

Наш девиз:

Все. «Всегда вперёд!»

Инструктор. Эй, ребята,

Все. Твёрже шаг!

Инструктор. Что турист берёт в дорогу?

Все. Песню, ложку и рюкзак!»



Движение по разработанному маршруту.

Участники похода выходят за пределы детского сада и идут по указанному маршруту - ходьба с рюкзаками за спиной друг за другом, преодоление различных

препятствий, встречающихся на пути.

Инструктор.

Путь наш лежит по
извилистой
тропинке
(извилистый путь
нарисован мелом
на асфальте).

*На лесных
тропах дети
перестраиваются
в колонну по
одному.*

Игра

«Следопыты»

*Выход к поляне
стадиона.*

Инструктор. Мы, ребята, подошли к спортивной поляне. Только без
особого пропуска войти сюда невозможно. А пропуском будут вот эти



разноцветные
ленты. Чтобы
получить
ленту, нужно
пройти через
препятствия
(перейти
высокий
мостик,
проползти под
«кустами» так,
чтобы не
задеть ветку),
а потом
подпрыгнуть и
достать себе одну



ленточку, привязанную на верёвке.

Привал – остановка на большой поляне, установка палатки.

Инструктор. Мы пришли с вами на эту поляну, чтоб не только
полюбоваться природой, а чтоб еще и посоревноваться. Вы готовы?

Дети. Да!

Инструктор. А перед соревнованиями или занятиями спортом, мы
всегда делаем

Дети. Разминку!

Если утром ты разминку
Делать очень ленишься,

Разминка.....

То в походе от неё
Никуда не денешься!

Ноги устали не знают –
Смело по горам шагают.

Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.

Чтоб в лесу не заблудиться,
Надо вместе потрудиться.
А уставшая спина –
Это просто ерунда.

Повороты туловища, наклоны.

Срок пришёл, займись костром,
Подружись-ка с топором.

Упражнение «Дровосек».

Чтобы жар костру задать –
Всем руками помахать.
Наш костёр вовсю дымится,
Дыма облако клубится.
Вот и гаснет, наконец,
И разминочке – конец!

Поочерёдные рывки руками вверх, вниз.

Инструктор. С этой задачей вы справились ловко, есть у вас сила, есть и сноровка! Молодцы! Разминка прошла отлично. Теперь предлагаю всем участникам поделиться на 2 команды. И придумать за 1 минуту название для своей команды.

В это время инструктор готовит атрибуты для игры «Что в походе пригодится?».

Инструктор. Готовы?
Послушайте первое задание.
Что в поход с собой берём,
если мы туда идём?

1. Игра-эстафета: "Что в походе пригодится?"

Дети стоят в двух колоннах за линией старта. В 5 метрах от них разложены различные предметы – как необходимые в походе, так и совершенно не нужные: (свисток, фонарь, компас, бутылка с водой, кружка, ложка, чашка, фотоаппарат, продукты, карта, мешок, спортивные гантели,



конструктор и др.). По сигналу первый участник подбегает к предметам, выбирает необходимый для похода предмет, возвращаясь с ним, передают эстафету следующему. По окончании игры проверяют правильность выполненного задания, уточняют, для чего нужен тот или иной предмет.



2. Эстафета «Не урони мяч»

Команды стоят в колонне по одному за линией старта. У первых участников по два мяча в руках. По сигналу они должны добежать до ориентира, обогнуть его и вернуться назад, передать мячи следующему участнику и встать в конец колонны.

Инструктор. Давайте немного отдохнем. Ребята, если мы крикнем «Ау!» нам кто-то ответит тихонько «Ау!» Кто нам отвечает?

Дети. Эхо.

Дети несколько раз кричат «Ау!». Им отвечает из-за дерева дедушка Эхо. Внезапно он появляется.

Дедушка Эхо.

Эхо! Эхо! Вот потеха! Я сейчас умру от смеха.

Я в лесу живу, целый день кричу.

Отвечаю тут и там самым разным голосам.

Только я хочу сказать, что люблю и поиграть!

Инструктор. Здравствуй, дедушка Эхо!

Дедушка Эхо. Здравствуйте, здравствуйте! Давно я вас жду! Хочу посмотреть на вас, какие вы!!!

Инструктор. Да, дедушка Эхо, это наши ребята, они так подросли, что теперь в поход могут пойти. А ещё они много знают и многое умеют.

Дедушка Эхо. Это вот, эти детишечки — коротышечки большие? Ой, насмешили! *(смеётся)* Так и хочется им пустышку дать. *(даёт детям пустышку)*

Дедушка Эхо. Интересно, интересно, что же вы всё-таки знаете и умеете..... *(дразнит детей)* А вот правила поведения на природе расскажите мне?

Показывает детям картинки с изображением знаков, разрешающих и запрещающих то или иное действие в лесу.

Дедушка Эхо. Всегда помните, ребята, правила поведения в природе, ведь природа наш общий дом и мы все вместе в нем живем!

Инструктор. Да, Эхо, наши ребята не только знают как вести себя в лесу. Они такие ловкие, быстрые, смелые и умелые! Хочешь посмотреть?

Дедушка Эхо. Конечно, хочу! Я скажу вам от души - все ребята хороши! Но интересно мне узнать, любите ли вы играть? *(достает шар воздушный)* Вот шарик. Кто его не поймает, тот не вырос, а так и остался малышкой-коротышкой!

Начинает беспорядочно, обманывая детей, подбрасывать шар (шар на короткой нитке привязан к руке).



Инструктор. Ну, нет, так не пойдет! Если уж играть, то по - настоящему! Команды на старт!!!

3. Эстафета «Прыжки из обруча в обруч»

Команды стоят в колонне по одному за линией старта. Перед каждой командой лежат по 2-3 обруча от линии старта до ориентира. По сигналу первые участники с малым мячом в руках прыгают на двух ногах из обруча в обруч, оббегают ориентир, таким же способом возвращаются назад, передают мяч в руки следующему

участнику эстафеты и становятся в конец колонны.

Инструктор. А я знаю ещё одну игру, настоящую походную, так в пещерах лазают, в очень узких пещерах, в очень низких пещерах.

4. Эстафета «Пролезь, не задень обруч» («Бег в обручах»)

Команды стоят в колонне по одному за линией старта. Перед каждой командой стоит взрослый, держащий обруч. По сигналу первые участники эстафеты пролезают в обручи боком, держа мяч в руке, оббегают ориентир, таким же способом возвращаются назад, передают мяч в руки следующему участнику эстафеты и становятся в конец колонны.





- Атттракцион «Перенеси картошку»

Дети становятся в две колонны за линией старта, у каждого первого в колонне - в руке ложка, в ложке - картошка. По сигналу первые дети бегут до «котелка», бросают в него картошку, возвращаются и отдают ложку следующему ребёнку. Игра заканчивается, когда вся картошка окажется в котелке.

Дедушка Эхо. Какие молодцы, отдохните немного, а я вам загадаю туристические загадки.

5. 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 океане
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. Ну что, дедушка Эхо, как наши ребята?, они не только самые спортивные в нашем городе, но еще и очень внимательные, сообразительные, смекалистые!

Дедушка Эхо. Это точно! А давайте еще играть, шары в обруч собирать!

6. Подвижная игра «Кто соберет больше шаров в обруч!»

За 1 минуту дети собирают шары в обруч. Выигрывает команда, собравшая большее количество шаров.

Инструктор. Еще в одну игру с вами сыграем???!!!

Дети. Да!

7. Игра «Самый внимательный» - на поляне маскируются 10 предметов (спортивный инвентарь). Затем сообщается участникам. Они должны отыскать все эти предметы.

8. Игра «Точный глазомер» -

участникам предлагается на глаз определить, сколько шагов до куста или до чего-либо др. Затем ответы проверяются. Победители получают звание «Острый глаз».

Инструктор. Вы, ребята, не зевайте, кто здесь спрятался, угадайте!

9. Игра на внимание: «Вы, ребята, не зевайте, кто здесь спрятался, угадайте!»

Все играющие под звук бубна бегают на поляне. После того, как удары бубна стихнут, дети останавливаются и закрывают глаза. Инструктор незаметно кого-то одного из участников сажает, накрывает покрывалом. Инструктор спрашивает: «Вы, ребята, не зевайте, кто здесь спрятался,



угадайте!». Все игроки сбегаются, смотрят и пытаются отгадать, кто спрятан. Игра повторяется до тех пор, пока все дети окажутся спрятанными. Можно посадить несколько человек. В последний раз инструктор незаметно сажает дедушку Эхо с угощением по количеству детей. После того, как дети догадываются, кто там спрятан, Дедушка Эхо встает и говорит, что хочет угостить детей дарами леса – мандаринами.

Инструктор. Ребята, разве мандарины растут в лесу?

Дети. Нет!

Дедушка Эхо. Как это не растут?! Растут! Вон с той ёлки я их и собрал!

Дети. Нет! На ёлке только шишки растут! А мандарины растут на дереве в саду, в южных странах.

Дедушка Эхо. Да, ребята, вас не проведёшь! Молодцы! Все то вы знаете, всё то вы умеете! Я таких ребят нигде не встречал! Так жаль с вами расставаться.

Инструктор. И нам понравилось, правда, ребята. Ты дедушка не грусти. Мы скоро к тебе опять придём! Придём, ребята?

Дети. Да!

Дедушка Эхо.

*Очень весело нам было!
Всех ребят я полюбил.
Но прощаться нам пора.
Что поделать? Ждут дела!
До свидания, детвора!*

Дети. До свидания, дедушка Эхо!

Инструктор. А теперь ребята, давайте помоем тщательно руки, пришло время подкрепиться!

Накрывается самодельный стол, наливают детям чай из термосов. Делятся впечатлениями.





После того, как все поели, дети самостоятельно организуют игры по желанию (забрасывание мяча в кольцо, прыжки на скакалке, футбол, бадминтон и т.п.)



Инструктор. Наш поход подходит к концу. Перед тем, как уйти, соберите свои вещи и проверьте, не оставили ли вы после себя мусор.
Возвращение в детский сад тем же маршрутом.



Автор: **Любченко Наталья Ивановна**, инструктор по физической культуре МБДОУ №1 «Родничок», г. Карасук, Новосибирская область.