**Спортивно – экологический поход на лыжах**

**«Вперед на лыжи» для старшей группы.**

Время проведения: 10.00 – 11.15 ч.

Место проведения: парк городской.

Одежда и обувь: обычная, облегченная.

Оборудование: детские лыжи (по количеству детей), взрослые лыжи (3 пары), кормушка и зерна для птиц, 2 красных флажка.

Предварительная работа:

1. Рассматривание дидактического пособия «Если хочешь встать на лыжи» с использованием загадок и стихов.
2. Ходьба скользящим шагом на лыжах по спортивной площадке, спуск и подъем на лыжах с невысоких горок.
3. Рассматривание картин Юон «Первый снег», И.Э.Грабарь «Февральская лазурь».
4. Наблюдение за погодой и оформление календаря погоды.
5. Закрепить правила бережного отношения к природе.

Программное содержание: учить замечать изменения в природе (неба, солнца, ветрено, безветренно, свойства снега);

продолжать учить чувствовать красоту зимнего пейзажа (деревья и кустарники в зимних шапках, белым-бело, снег скрипит под ногами, на снегу видны следы людей, животных);

обогатить эстетические впечатления детей, слышать тишину, ощущать покой и запах зимнего парка;

учить ходьбе на лыжах скользящим шагом, спуску и подъему на лыжах с горы;

воспитывать у детей выносливость и любовь к лыжному спорту.

Ход:

**Воспитатель** (у окна):

Что такое за окном?

Сразу в доме посветлело!

Это снег лежит ковром

Самый первый, самый белый!

 Е. Трутнева.

Вот и к нам пришла зима. Что бы вам хотелось делать на участке? (ответы детей).

Как вы думаете, что происходит сейчас в парке? Я предлагаю вам пойти в парк, и там кататься на лыжах? Вы принимаете мое предложение? С каким настроением вы идете в парк?

*Дорога в парк. Игра «Разведчики» - заметить, что изменилось на улицах города в природе, какие звуки слышаться, какие краски преобладают (белые шапки и шубки лежат на ветках деревьев, белые дорожки и тропинки, светлое небо, скрип снега под ногами, звуки проезжающих машин). У входа в парк остановиться и осмотреться.*

**Эколог**: Послушаем о чем говорит парк (ответы детей). Тихо шепчет ветер, облетая ветки. Нравится ли вам здесь? Что изменилось?

Можно сказать, что парк стал сказочный? Почему?

Как бы вы сказали про красоту? (ответы детей).

Можно ли услышать зимние звуки парка?

 *Пройти в глубину парка молча и слушать звуки.*

Что вы услышали?

И действительно парк стал очень красивый, нарядный. Мы как-будто попали с вами в царство Берендея. Огромные деревья богатыри и нежные ажурные березки занесенные снегом. Стоят тихо, не качнуться, сном окутано все. Только слышен скрип лопающихся снежинок под ногами. А слышали ли вы пение птиц? Почему?

**Эколог**: Многие птицы улетели, но есть и зимующие птицы, которым нужна помощь зимой. Что мы можем сделать для синиц, воробьев?

*Педагог развешивает с детьми кормушки с семенами*. А почему мы не положили в кормушки хлеб? (ответы детей). Хлеб стынет, птицы могут заболеть.

*Путешествие дальше по парку и остановка у рябины.*

Рассыпались рябиновые грозди

На белый снег рубиновым ковром.

 О.Брейтшпрехер

**Эколог**: А почему так много ягод на снегу лежит? Здесь были снегири. Они любят есть ядрышки рябиновых ягод. Полюбоваться красотой пейзажа. Красавица – рябина на фоне белого снега и яркогрудые снегири. А какие следы видите вы еще на снегу, будем с вами следопыты (лап птиц, животных, следы людей, ямки от упавшего снега, следы от лыж – лыжня).

*Загадка про лыжи:*

Два березовых коня

По снегу несут меня,

Кони эти рыжие…

И зовут их?...

**Инструктор по ф.в.:** *напоминает как правильно надеть лыжи*.

Строимся в колонну и скользим по лыжне.

П/игра «Следопыты идут по снегу»

Инструктор по ф.в.: Не спешим, не наезжаем товарищу на лыжи, держим дистанцию, оказываем помощь упавшему товарищу. Ходьба на лыжах 10 минут. Доезжаем до горы. Впереди у нас гора, как ее преодолеть? (ответы детей).

*Подъем детей с педагогами разными способами.*

*Дети вместе с педагогами собираются на вершине пологой горы. Инструктор по ф.в. показывает спуск с горы.*

**Инструктор по ф.в.:** Чтобы правильно съехать с горы и не упасть, ноги ставим на лыжню, руки согнуты в локтях сбоку, ноги согнуты слегка в коленях, корпус немного наклонен вперед. Делаем правой ногой толчок и скользим по лыжне.

**Инструктор по ф.в.:** Играем в игру «Кто лучше скатится с горы» (15-20 минут).

**Инструктор по ф.в.:** А когда я подниму красный флажок все должны ко мне подъехать. Во время игры инструктор по ф.в. поощряет словесно всех детей за выносливость, смелость, за умелый спуск с горы.

*По сигналу дети собираются у подножия горы.*

Дыхательное упражнение «Мы здоровы» - 6 раз. Вдыхаем воздух через нос, выдыхаем через рот – трубочкой.

**Инструктор по ф.в.:** Отчего румяны щечки?

Какое у вас стало настроение? Почему?

Хотите ли вы еще раз пойти на лыжах в парк?

Зовите своих родителей в парк на лыжах.

**Инструктор по ф.в.:** *ходьба на лыжах скользящим шагом до выхода из парка (10 минут). Дети снимают лыжи, строятся парами и обратно в детский сад.*

**Воспитатель:** Объявляется конкурс рисунков с высказываниями детей «Что запомнилось мне в парке.