Конспект эколого-оздоровительного занятия в старшей группе.

« **По туристическим тропам Урала»**

*Программное содержание:*

- уточнение представлений о природе Уральского края (животные, растения,

типы местности);

- развитие общей выносливости, игровых умений и навыков самостоятельно

выполнять задания;

- совершенствование основных туристических навыков поведения;

- воспитание любви к родному краю, нравственно-волевых качеств (оказание

помощи товарищу, преодоление трудностей).

*Материалы и оборудование:* гимнастические скамейки, лестницы, дуги, канат, обручи, корзина с шишками, чайник с отваром шиповника, разовые стаканчики на каждого ребёнка, карта России.

*Ход занятия:*

*Дети под музыку входят в зал*

**Воспитатель:** Дети, давайте пофантазируем - представим, что сегодня необычный день. Мне пришло письмо. В нём - приглашение на туристическую базу, которая находиться в глубине Уральских гор. Нам придётся добираться до неё на самолёте и пешком. Это будет интересный трудный поход. Давайте вспомним, что нужно подготовить, собрать в поход? (Рюкзак). А что мы положим в рюкзак? (Зубную щетку, пасту, мыло). В походе нужно соблюдать правила гигиены, часто мыть руки, чтобы не болеть. Что ещё надо положить в рюкзак? (Одежду, удобную обувь, палатку).

Собираем рюкзаки, одеваем их, помогая друг другу (имитация движений). Вспомним правила поведения в походе: идти друг за другом. Сильные идут сзади, в лесу никто не кричит. Отправляемся в аэропорт.

*Ходьба друг за другом. Подвижная игра «Самолёты»*

Если долго-долго-долго

В самолёте нам лететь,

Если долго-долго-долго

На Россию нам смотреть,

То увидим мы тогда

И леса, и города.

Океанские просторы,

Ленты рек, озёра, горы...

Мы увидим даль без края,

Речку, где звенит весна,

И поймем тогда, какая

Наша Родина большая,

Необъятная страна.

**Воспитатель:**

Прилетели, приземлились. Выходим из самолёта (имитация). Дети, мы прилетели на Урал. Уральские горы пересекают Россию с севера на юг. Оглянитесь вокруг: со всех сторон видны горы, покрытые густыми лесами. Посмотрите в бинокли, подзорные трубы. Здесь замечательный воздух. Сделайте несколько вдохов - выдохов. Пахнет лесом, скошенной травой. Ну что ж, отправляемся на туристическую базу. Путь у нас не близкий: будем идти лугом, пробираться через болота, густой лес.

*Дети выполняют упражнения:*

-ходьба на носках, на пятках («идут по скошенному лугу»);

-прыжки из обруча в обруч («прыгают по кочкам»);

-подлезание под дуги(«пролезают через густые заросли кустарника»);

-прыжки - «джигитовка» (« прыгают через поваленные деревья»);

-ходьба по рефлекторной дорожке («идут по камешкам»);

**Воспитатель:**

Вот мы с вами и на месте. (Включается запись с пением птиц). Послушайте, как красиво поют птицы. Пение каких птиц вы узнали?

*Дыхательная гимнастика (упражнение «пчёлка», «змея», «цветок»)*

**Воспитатель:** Мы с вами зашли в берёзовую рощу. Покажите, какие стройные и красивые здесь растут берёзки.

*Игровой**тренинг «Берёзка»*

**Воспитатель:** Здесь находиться главная туристическая база Урала. Посмотрите внимательно. Какая красота вокруг! Горы, тропики, мостик через реку. Недаром говорят, лучше нет родного края! Одна беда - на берегу реки завал из сухих веток, шишек, мусора. Давайте наведём здесь порядок и всё уберём. Вы согласны? Но чтобы попасть на другой берег реки, нужно перейти через горы, по мостику проползти через речку.

*Лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролёт, ползание по гимнастической скамейке на животе. «Разбор завала» (дети складывают шишки, палочки в корзину).*

*После прохождения маршрута дети возвращаются на «поляну главной туристической базы», где туристов ждёт «костёр».*

**Воспитатель:** Давайте посидим у костра после дальнего похода и расскажем, друг другу, что видели интересного. Костёр горит хорошо, грейтесь, но будьте осторожны: не садитесь к огню очень близко, а то искры могут отлететь и обжечь вас. Понравился вам поход? Было ли трудно? Что видели интересного? Что нашли?

*Помочь детям пофантазировать, задавая вопросы о животных, растениях, природе Южного Урала.*

**Воспитатель:** Ребята, вы были очень наблюдательны, у вас много интересных находок. Из этих желудей, шишек, веточек, корешков мы с вами сделаем много интересных поделок. Я смотрю, у вас в корзине есть и растения! Кто их нашёл, расскажите, что это за растения?

На лесной опушке - желтые верхушки.

Не спеши домой, постой!

Это травка - зверобой.

*Отвар пьют при болях в сердце, в животе. Масло этих цветков зверобоя помогает при ожогах.*

Крапиву только тронь-Отдернешь ладонь. Обжигает трава, как огонь.

*Крапива очень полезна, ею лечат раны, ушибы, ожоги. Она - хорошее средство от кашля. Волосы, вымытые крапивой, становятся пушистыми, блестящими, хорошо растут. Из крапивы варят щи, готовят отвары.*

Лечебная ромашка-Белая рубашка,

Желтая серёдочка, Листья, словно лодочка.

*Ромашка - хорошее средство для полоскания горла во время ангины.*

Тонкий стебель у дорожки, На конце его серёжки.

Нам он - как хороший друг, Лечит ранки ног и рук.

*Подорожник растет везде, но особенно много его у дорог, отсюда и название. Сорвешь листик, приложишь к ранке, и всё пройдет. Отвар из листьев помогает при кашле.*

**Воспитатель:**

Много трав растет полезных

На земле страны родной.

Могут справиться с болезнью

Ромашка, крапива, зверобой.

Ну-ка, милые ребятки,

Отгадайте-ка загадку.

Он шипы свои выставил колкие,

Шипы у него как иголки.

Но мы не шипы у него соберем-

Полезных плодов для аптеки нарвем, (шиповник)

*Шиповник содержит много витаминов*