**За здоровьем на лесную поляну!**

**ПОХОДЫ СТАРШИХ дошкольников**

 У каждого из нас с детства остаются щемящие душу воспоминания: узкая тропинка в лесу, залитая светом; тихий пруд с зелеными берегами, в голубом зеркале которого отражается небо, крошечный кузовок, доверху наполненный земляникой ...

Туризм - одна из форм физического воспитания детей, помогающая сохранить и укрепить их здоровье. Этому способствуют общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность.

 Все походы носят тематический характер, связанный со временем года.

Осенние ПОХОДЫ: «Листопад в лесу», «Лес, словно терем расписной», «Осенняя тишина леса», «К нашему дубу», «Кто сказал, что осень - грустная пора?».

 Наблюдения в природе осенью

Листопад, постепенное обнажение деревьев, смена их облика; сравнение листьев по цвету, величине, форме.

• На голых ветках деревьев можно увидеть опустевшие гнезда птиц.

> Много летающей паутины - это один из характерных признаков осени.

• Плоды, семена деревьев; их сравнение, игры с ними.

**Осенний поход «Кто сказал, что осень - грустная пора?»**

**Цель.** Формировать интерес к осенней природе, умение наблюдать. Закреплять азы экологических знаний в ходе сравнения двух-трех осенних признаков. Развивать интерес к соревнованиям, эстафетам, способствовать удовлетворению потребности в движении.

**Время проведения** - октябрь.

**Предварительная работа.** Беседа об осени, рассматривание деревьев на участке, беседа о правилах поведения в лесу, подбор подвижных игр, подготовка корма для птиц, рюкзаков, палатки.

Организация похода 1. Беседа с детьми перед походом. «Какое время года сейчас? Какая осень - ранняя или поздняя? Какие стихи об осени вы знаете? Я вам прочитаю такие строки:

Кто сказал, что осень Грустная пора?

Радостно по лужам

Скачет детвора.

Желтые листочки

В воздухе кружат,

По стеклу дождинки

Весело стучат.

И' запели песни

В небе журавли.

Косяками к югу

Тянутся они.

Кто сказал, что осень - Грустная пора?

Сколько ярких красок

Дарит нам она!

Последующая работа

• Разгладить листья утюгом, сделать гербарий.

• Несколько листьев прикрепить к шторам, составить букет.

• Выполнить аппликации с использованием листьев, семян.

• Составить рассказы на тему «Кто сказал, что осень - грустная пора?».

• Рисовать осенние пейзажи.

 **Осенняя прогулка-поход «Первое путешествие»**

Общее расстояние 1-1.5 км.

Продолжительность -1ч.

Время проведения - осень.

Место - лесополоса.

Задачи: - оздоровление организма детей во время пешеходной прогулки

- приобретение навыков ориентирования на местности

- создание атмосферы доброжелательности у детей и взрослых в период похода

- определение степени выносливости у детей

- воспитание чувств товарищества, взаимопомощи; развитие силы, ловкости, навыков самоорганизации.

Выход из д / сада в 10.00 ч.

Ход прогулки:

1 Сбор у крыльца д/сада.

Воспитатель: - Дети! Сегодня мы отправимся в свое первое путешествие по лесопарку. Мы увидим много интересного, нас ожидают веселые игры. Воспитатель проверяет одежду, обувь, поправляет рюкзаки. Напоминает о правилах поведения на маршруте: не опережать друг друга, не кричать. Отметить состояние погоды.

2 Ходьба до первого привала. Выход с участка детсада парами, затем перестроиться в колонну по одному и идти до спуска с горки. Остановка 5 минут. Беседа с детьми об окружающем(деревья почти голые, небо серое, в тучах ,закрыть глаза и послушать, что слышат).

3 Спуск с горки легким бегом, на горку широким шагом. Следующую часть пути до определенного ориентира(дерева, поворота, развилки....) можно пройти быстрее: поскоками, приставным шагом .Здесь беседа о правилах поведения в природе(нельзя громко шуметь, кричать; оставлять место отдыха чистым мусор брать с собой). Определить какие деревья и кустарники растут в лесополосе.

4 - Сейчас давайте повесим рюкзаки и поиграем.

«Найди пару»

Детям раздают по одному листочку и говорят: «Подул ветер, листочки полетели». Дети бегают по поляне с листьями в руках. Воспитатель дает команду: « Раз, два, три- пару найди!». Каждый должен встать рядом с тем, у кого такой же лист в руках.

« Не урони мяч»

Две команды становятся в колонну по одному перед флажком. У первых участников по два мяча в руках. По сигналу они должны добежать до флажков, обежать их и вернуться назад, передать мячи следующему участнику и встать в конец колонны.

« Бег парой»

Команды строятся перед флажками в колонну по два. По сигналу бегут первые пары, взявшись за руки. Обегают флажок, возвращаются и передают эстафету касанием рук.

5 - Ребята, я вчера встретила ежика и рассказала, что мы идем в поход, он сказал, что приготовит нам сюрприз. Этот сюрприз мы найдем по стрелкам(стрелки на деревьях).

Дети по стрелкам находят корзину с шишками, в которой находится сюрприз и записка: «Дорогие ребята! Я очень рад, что вы посетили мои владения. У меня здесь чистый воздух. Приходите сюда почаще и дышите на здоровье! Прежде, чем открыть сюрприз, поиграйте с шишками. До свидания! « Игра с шишками»

6 - А теперь мы с вами отдохнем и попьем чай с сюрпризом- конфетами. После чаепития дети собирают красивые листочки и веточки для гербария и складывают в мешочки.

- Это подарки из леса для гербария, который будет напоминать о прогулке.

7 Обратный путь идут обычным шагом.

Последующая работа:

1. изготовление трафаретов по листьям: их обведение, раскрашивание

2. повторение на прогулках игр «Найди пару», «Не урони мяч».

3. составление рассказа «Первая прогулка»

4. составление гербария.

 **Прогулка-поход «Пруд осенью»**

Расстояние —1.5 км.

Продолжительность-1, ч.

Цель прогулки: наблюдение: пруд осенью(какого цвета вода? Цвет окружающих деревьев? Есть ли насекомые? Птицы?)

Движения: ходьба широким и мелким шагом, спиной вперед, след в след; прыжки в длину с места по ориентирам, метание вдаль.

Ход прогулки:

1. Сбор у калитки детсада. Проверка снаряжения.

Воспитатель: - Ребята! Все вы были летом на пруду? Вода была какая? (теплая, голубая, зеленая). Вот сейчас мы посмотрим, как пруд выглядит осенью.

Дорога к пруду: ходьба обычным шагом, спуск с горки легким бегом, на горку широким шагом. Через 5-7 минут остановка(подышать носиком ,голову вверх, глаза закрыты).

2. На месте стоянки: наблюдение за погодой , цвет неба, признаки осени на воде(листья, вода темная), деревья и кустарники , окружающие пруд, стоят голые, рассмотреть насекомых, птиц, отметить их поведение.

Игры и упражнения:

«В какой руке камушек?»

Кто - то показывает всем камешек, затем прячет в любой руке. Остальные должны догадаться, где камешек. Кто правильно ответит, прячет его.

«Найди предмет»

Воспитатель прячет мячик в определенном месте, сообщает детям, что он спрятал и приблизительно место. Предлагает найти предмет. Кто найдет предмет первым, имеет право спрятать его.

« Большие и маленькие ноги»

Дети становятся в ряд . Им предлагают пройти расстояние до флажка(3-5 м) широкими шагами(«Посмотрим, чьи ноги самые большие»). Дети считают шаги, отмечается, кому удалось преодолеть расстояние меньшим количеством шагов. Обратно идут мелкими шагами(«Посмотрим, чьи ноги самые маленькие»),

«Кто дальше»

Бросание камешков в воду.

Чаепитие.

3. Дорога в детсад. Для тех, кто устал: остановиться, поднять голову вверх , закрыть глаза , повернуться на 180-360 градусов.

Последующая работа:

1. составление рассказов на тему: «Пруд осенью»

2. рисование «Пруд осенью» .Выставка рисунков.

3. повторение игр и упражнений: «В какой руке камушек» , «Найди предмет» , «Большие и маленькие ножки» .

 **Прогулка - поход «Белая березонька»**

Общее расстояние - 1 км.

Продолжительность -1ч.

Движения : ходьба змейкой, по кругу, приставным шагом, с высоким подниманием колен, широким шагом; бег с ловлей ; прыжки (спрыгивание). Природа характерные признаки зимней березы.

1. Загадать загадку про березу: «Стоят в поле сестрицы :платья белены, шапочки зелены».

- Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в гости к березе.

По пути до места стоянки используются естественные природные препятствия для упражнения в ходьбе змейкой, с высоким подниманием колен, боковым приставным шагом. Кратковременная остановка возле березы (поздороваться с березой, сказать ей ласковые слова, спросить о чем- нибудь, например : «Не холодно ли тебе , березонька?». Обратить внимание детей , какие стройные стоят березы. Предложить дойти до указанной березы быстрым шагом (но не бегом) - кто быстрее?.

2. На месте стоянки. Отметить особую красоту зимней березы. Хоровод вокруг березы: идти приставным шагом, взявшись за руки, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, медленный бег.

Игры и упражнения

«Березонька, выручай!». По сигналу воспитателя дети разбегаются врассыпную. Проигравшим считается тот, кто не успел добежать до березы и его поймал ловишка.

«Парашютист». Около пенька (бревна, кочки) в снегу вытаптывается круг. Дети по очереди спрыгивают с пенька в круг. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в центр круга. Можно подготовить 2-3 круга на разном расстоянии от пенька с постепенным удалением от места прыжка. В этом случае побеждает тот, кто правильно прыгнет во все круги. Правила : прыгать легко, не падать; за усложненный прыжок (прыжок с поворотом в воздухе, спиной вперед, боком) добавляется по одному дополнительному очку.

Перед уходом срезать веточку березы.

3. Короткая дорога обратно.

Последующая работа:

- поставить веточку в воду, наблюдать за набуханием и распусканием почек4

- рисование с натуры нераспустившейся веточки, а после появления листочков - их пририсовывание;

- рисование на тему «Березонька белая»;

- организация выставки.

**Зимние походы:** «Мороз и солнце день чудесный!», «Лесная жизнь зимой», «Зимние забавы», «Вот мчится тройка удалая», «Зеленая елочка - живая иголочка», «Птичья столовая», «За здоровьем - на лесную поляну».

В каждый поход следует брать двое-трое санок для игр и забав

Наблюдения в природе зимой

• Рассмотреть крону и ветви деревьев (они находятся в состоянии покоя).

• Наблюдать за поведением птиц, вслушиваться в их голоса; " устраивать кормушки. -

• Любоваться зимним пейзажем, слушать, как скрипит снег под ногами в морозный день, как завывает метель и т.п.

 **Зимний поход «Мороз и солнце день чудесный!»**

Цель. Учить отмечать зимние изменения в природе. Развивать интерес к зимним видам спорта, стремление к достижению высоких результатов в эстафетах, подвижных и малоподвижных играх. Воспитывать эстетический вкус. Время про ведения - январь.

Предварительная работа. Напомнить правила поведения на улице, в лесу. Наблюдать за погодой, за деревьями; читать стихи, рассказы о зиме; мастерить кормушки для птиц; слушать произведения П.И. Чайковского.

Организация похода 1. Перед выходом вспомнить, каким, - лес был осенью.

Воспитатель. Январь - середина зимы. В лесу вы увидите много изменений, связанных с этим временем года. Мы будем любоваться зимней природой в морозный день, и, как всегда, на лесной поляне нас ждут игры и разные чудеса. Итак, в путь!

2. Дети идут парам, а по узкой тропинке - друг за другом. Это дает им возможность ощутить контраст между узкими и широкими пространствами. Обледеневшие участки дороги можно использовать для упражнения в скольжении.

3. На месте стоянки детей встречает Дед Мороз - хозяин леса. Предлагает им побывать у него в гостях, полюбоваться деревьями и птицами, почувствовать, как морозец щиплет щеки и нос.

4. Лесной персонаж Снежный Ком играет с детьми в игры «След в след», «Кривые дорожки», «Метелица», «Протаптывание тропинок».

5. Вместе с Дедом Морозом дети наблюдают за снегом, отмечают места, где он едва припорошил землю, а где лежит сугробами; измеряют глубину снежного покрова палочкой; обращают внимание на причудливые шапки снeгa на деревьях, пеньках. Дед Мороз загадывает загадку: «Стоят казаки, на ниx белы колпаки». (Пни под снегом)

Подвижная игра «Дед Мороз».

Перед уходом из леса Дед Мороз на память о лесе осторожно срезает по одной веточке с разных деревьев. Дети короткой дорогой возвращаются в детский сад.

последующая работа:

поставить веточки в воду; наблюдать, какая из них раньше распустится . Повторять «лесные» игры на прогулках в ДОУ, рисовать на тему «Мороз и солнце - день чудесный!».

**Поход «Санный поезд».**

Общее расстояние - 2 км.

Продолжительность - 1ч. 15 мин.

Программный материал:

Движения: ходьба и бег с санками; прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, катание друг друга на санках, скатывание с горки.

Природа: свойства снега, зимний пейзаж.

1. перед выходом загадать загадку про санки: «Под гору - коняшка, а в гору - деревяшка»; прочитать стихотворение:

Хороши, конечно, сани,

Только хитрые они:

Вниз, под горку, едут сами,

А на горку их - тяни.

Предложить детям игру - импровизацию «Санный поезд». Дети разбиваются на пары, у каждой - санки. По дороге к месту стоянки выполняются разные действия с санками: дети везут санки вдвоём, по одному; по очереди везут друг друга. Во время краткой остановки дети отдыхают, сидя на санках. Проводиться наблюдение за природой (снег - хрустящий, при морозе он не лепится, а если температура воздуха снижается, то можно из него лепить. Деревья стоят все в снегу.).

2. стоянка устраивается на месте, где есть пологий скат (горка).

Игры и упражнения

«Санный круг». Санки расставляют по большому кругу на расстоянии не менее 2-3 м друг от друга. Играющие становятся около своих санок внутри круга. Воспитатель предлагает побегать всем вместе друг за другом так, как будто автомобили едут по дороге. Возле санок автомобили останавливаются, шофёры выходят отдохнуть и присаживаются на них. Потом они снова садятся в машины и едут до следующей остановки. Если круг большой - длинный рейс, то автомобили двигаются до сигнала воспитателя «Остановка!». Движение автомобилей возобновляется только по указанию воспитателя.

«Санная путаница». Играющие бегут колонной вслед за воспитателем то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до санок, колонна обегает их кругом и только потом направляется к другим санкам. Изредка воспитатель предлагает детям совершить два круга около одних санок.

«Попрыгунчики около санок». Дети стоят около санок с обеих сторон. По команде воспитателя они выполняют прыжки возле санок на одной и двух ногах.

«Санный поезд». Трое или четверо санок поочерёдно связываются друг с другом. Одни дети везут санный поезд, другие катаются на нём. Затем меняются местами.

«Катание с горки». Кататься с горы, сидя на санках вдвоём; спускаться с горы, управляя санками с помощью ног; спускаться с горы, выполняя поворот в правую и левую сторону (объезжая флажок, палку); при спуске с горы попасть в мишень снежком; при спуске с горы собрать расставленные вдоль склона два - три флажка; съехать с горки, проезжая воротца; спустившись с горки, проехать как можно дальше, отталкиваясь ногами.

3. Короткая дорога обратно.

Последующая работа:

• повторение игр с санками на участке детского сада;

• рисование (аппликация) на тему «Катание с горы).