**Конспект**

**туристического похода по маршруту**

**«Белая книга природы»**

**(здоровьеформирующая технология)**

 **Подготовительная группа**

**Маршрут:** «Белая книга природы»

**Расстояние:** 3км

**Продолжительность:** 1,5 ч

**Задачи:**

*Образовательная область «Физическое развитие»:*

1. Совершенствовать двигательные умения, навыки ориентировки на местности.

2. Развивать общую выносливость.

3. Продолжать приобщать к здоровому образу жизни.

***Интеграция образовательных областей:***

*Образовательная область « Познавательное развитие»:*

1.Способствовать развитию наблюдательности, упражнять в умении по следам, оставленным на снегу, определять вид животного.

*Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»:*

 1.Вызвать эмоциональный отклик на красоту зимнего пейзажа.

2. Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

**Оборудование:** лыжи.

**Ход.**

Перед выходом на улицу с детьми проводится беседа «Зимний лес». Дети вспоминают, какие сказки о зиме они знают. Предложить отправиться в поход. Напоминаются правила поведения во время похода.

***1. Движение до привала***

 Дети выходят на улицу строятся парами. Идут по тротуару парами, по тропинке продвигаются друг за другом. Обледенелые участки используются для упражнений в скольжении (страховка обязательна). Можно приобщить детей: один скользит, другой бежит по нескользкой дороге, снежные валы перепрыгивает, высоко поднимая колени.

По дороге обратить внимание на:

- снег (отметить свойства и качества)

- зимний пейзаж.

* *Игровое упражнение* «Конькобежцы» (дети имитируют движения конькобежцев)

Блестят коньки, блестит каток,

Пушистый снег искрится.

Надень коньки свои дружок,

Попробуй прокатиться.

***2. Привал, природоведческая деятельность.***

В лесу детям предложить понаблюдать за красотой зимнего леса: рассказать, что увидели в лесу, какой запах, что услышали?

Обратить внимание детей на следы на снегу: д/и «Найди и расскажи», «Следопыты», «Определи первым». Предложить нарисовать на снегу следы известных животных и птиц. Насыпать, разложить корм в кормушки.

***3. Игры, спортивные упражнения.***

*Разминка.*

Мы шагаем, мы шагаем ходьба с движениями рук

Кверху руки поднимаем,

В стороны их разведем, в стороны

Вниз опустим и пойдем. вниз

Поднимай повыше ногу, ходьба с высоким подниманием колена

Проложи себе дорогу.

На коньках мы заскользим легкий бег

Друг за другом побежим.

Не боимся мы пороши - руки в стороны, хлопок перед собой

Ловим снег, хлопок в ладоши.

Руки в стороны!

По швам!

Снега хватит нам и вам! слепить снежный комок

Вверх подбрось ты свой снежок подбросить и поймать

И поймай его дружок.

Выше ногу подними переложить комок под поднятой ногой

И снежок переложи. из одной руки в другую

Размахнись рукой - бросок!

Прямо вдаль летит снежок!

А теперь скорей за дело - разные виды прыжков

Будем прыгать мы умело.

Носиком сейчас вдохни

И дыханье задержи.

Выдыхаем воздух ртом, дыхательные упражнения.

«Пых» мы говорим потом.

*Игровые упражнения.*

* «След в след»

Ходьба приставным шагом на лыжах боком до ориентира.

* «Снежные дорожки»

Дети протаптывают на лыжах дорожки разной ширины, длины, формы, выполняют на дорожках движения. Задача - придумать как можно больше движений.

* «Меткий стрелок»

Скатать несколько небольших комьев, бросать в них снежками - посчитать количество попаданий.

*Эстафета.*

 «Слалом»

На ровном месте размечают простейшую трассу: на расстоянии 2 м ставят веточки, флажки и т.п. Задача игроков пройти между ними на лыжах змейкой, совершая повороты и огибая предметы.

*Подвижная игра* «Два Мороза»

На 2-х противоположных сторонах обозначаются два дома, и в одном из них располагаются играющие. На середине площадки лицом к ним становятся водящие - Мороз - Красный нос и Мороз - Синий нос. Они произносят:

Я Мороз - Красный нос!

Я Мороз - Синий нос!

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз!» После этого они бегут на другую сторону, а водящие стараются их поймать. «Замороженные» останавливаются на месте, где их настиг мороз и стоят так до окончания перебежки.

*Игры малой подвижности*

«Заморожу»

Дети встают в круг и вытягивают руки вперед. В середине круга стоит взрослый. Он старается дотронуться до рук детей. Кто не успел спрятать руки - тот заморожен.

«Нос, нос, рот»

Ведущий проговаривает данные слова и одновременно их показывает касанием ладони, дети повторяют. Ведущий может указать на другую часть тела - дети должны выполнить без ошибок.

***4. Самостоятельная деятельность детей.***

Отдых, самостоятельная двигательная и природоведческая деятельность детей.

***5. Сбор, возвращение.***

По ходу движения вспомнить, следы каких животных и птиц определили, что интересного увидели.

*В группе.*

*Для родителей разместить электронную фоторамку с презентацией похода по маршруту «Белая книга природы».*