***Прогулка – поход в зимнее время***

***(С привлечением родителей)***

Составители: Иванова Н.В. Фроленкова Е.А.

**ПРОГУЛКА-ПОХОД**

**(с привлечением родителей)**

Время гола – зима (февраль)

Место проведения – поляна (окраина микрорайона Ситники)

Время отправления – 10:30 утра

Форма спортивная.

Расстояние до мета назначения 3 км

Длительность прогулки – 2 часа 30 **минут.**

Оборудование: санки лыжи флажки.

Воспитатель: Фроленкова Е. А. Иванова Н.В.

**Подготовительные мероприятия.**

Воспитатель в пятницу сообщает детям, что они в субботу идут в поход вместе с родителями. Сообщение маршрута, напоминание правил поведения на маршруте.

**Цель:** продолжать укреплять здоровье детей, приобщать их к здоровому образу жизни, развивать координацию движений и ориентировку на месте, учить выполнять разнообразные задания на санках.

**Ход прогулки-похода.**

Сбор в 10:30 на школьном стадионе.

Движение до места стоянки с выполнением двигательных заданий в пути:

А) Ходьба с широким шагом, высоко поднимая колени;

Б) бег из разных исходных положений (прямо, боком, спиной)

Продолжают путь до места назначения. Встреча на поляне с Бабушкой-Загадушкой. Бабушка-Загадушка загадывает загадки о зиме, о спортивном инвентаре:

1. За рекой они росли

Их на праздник привезли

На веточках иголки

И что это (Елки)

1. Листок колючий, а хвост могучий (Ель)
2. Забияка и воришка

Носит серое пальтишко

На лету хватает крошки

И боится хитрой кошки (Воробей)

1. Не дровосек, не плотник, а первый в лесу работник (Дятел)
2. Кто на елке, на суку

Счет ведет: «Ку-ку, ку-ку». (Кукушка)

1. Хвост пушистый, золотистый, В лесу живет, кур крадет (Лиса)
2. Как соску лапу в рот положит, Иначе он заснуть на может (Медведь)

А потом дети загадывают загадки Бабушке-Загадушке, а родители помогают их отгадывать:

1. Словно ветер вниз с вершины Мчатся быстрые машины

В каждой маленький мотор – Покоритель снежных гор (Санки)

1. Дождались зимы друзья По реке бегут скользя Лед срезают как ножи Выполняя виражи (Коньки)
2. Деревянные коньки по снегу скачут В снег не проваливаются (Лыжи).
3. Его воздух надувает И ногой его пинают (Футбольный мяч).

Далее деление детей на подгруппы:

Одна подгруппа с воспитателем и родителями 300 м на лыжах к определенному месту, потом дети и родители выполняют разные задания и упражнения: ходьба скольским шагом, повороты, подъём и спуск с горки.

Вторая подгруппа идет с другим воспитателем и родителями, катаются на санках. Проводятся саночные соревнования и катания на санках с горки:

- бег с пустыми санками, ходьба по следу, по извилистой дорожке, по кругу;

- бег на перегонки с пустыми санками (30 м).

Отдых, малоподвижные игры, дети катаются на санках и лыжах, меняясь друг с другом, лепят сооружения из снега, катаются по ледовым дорожкам.

Эстафета «Лыжники на санках»

На стартовой линии 4-м участникам предлагают сесть на санки не касаясь ногами земли. У каждого по две лыжных палки. Отталкиваясь палками участники продвигаются вперед к отметке. Дети принимают участие в эстафете по желанию. Те, кто устал, отдыхают, наблюдая за игрой.

**Заключение:**

Отдых 5 – 10 минут. Обсуждение похода. Фотографии на память. Возвращение дамой.