**«Вместе весело шагать и здоровья набирать»**

**Задачи:1** Закреплять расширенное представление у детей и родителей  о сохранении здоровья через активный отдых на природе. Привлечь внимание родителей к формам физкультурной оздоровительной работы в ДОУ.

**2** Развивать выносливость, терпение, чувство взаимопомощи.

**3** Упражнять детей  в ходьбе на длительное расстояние. Прививать детям и совершенствовать у взрослых  навык ориентировки на местности, разбираться в карте схеме маршрута, работать по компасу.

**4** Развивать физические качества, обеспечивая высокую двигательную активность детей. Укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

**5** Показать детям и родителям  красоту и очарование весенний природы. Воспитывать стремление бережно относиться к окружающей природе.

**6** Создать атмосферу радости и дружелюбия, доставляя детям и родителям  удовольствие от совместной двигательной деятельности.

**Предварительная работа с детьми:**

**1** Познакомить детей с компасом, его назначением и принципом работы.

**2** Побеседовать о типичных изменениях в природе в разные периоды весны.

**3** Закрепить название деревьев, насекомых, птиц, весенних цветов и их предназначение в природе.

**4** Повторить правила поведения в природе.

5 Разучить подвижные игры, дыхательные упражнения.

**Предварительная работа с родителями:**

**1** Обговорить план - маршрута туристического похода.

**2** Распределить  роли для родителей.

**Оборудование:** Рюкзаки,  карта-схема, компас, шишки, два мяча, два флажка, **Участники:** Дети подготовительной группы.  Родители  детей. Инструктор по физической культуре. Воспитатель группы.

   После завтрака дети с родителями во дворе детского сада встают парами, проверка рюкзаков, головных уборов, одежды

**Инструктор:**   Сегодня мы с вами отправляемся в поход.

                         Много нас открытий ждёт.

                          А поход наш не простой,

                          Слёт туристов, вот какой!

                          С вами мы сейчас не дети

                          Взрослые туристы мы.

                          Справимся со всем отважно

                          Всё преодолеем на пути.

                          Наш туристический поход

                          Нам здоровье принесёт.

Взяли мы с собой рюкзаки со всем необходимым. Что ещё мы с собой возьмём? Внимательные глазки возьмём? (Да). Для чего нам нужны внимательные глазки в походе? (ответ детей). Что бы увидеть много интересного и удивительного в природе , что бы запомнить всё новое и необычное. Для чего нам пригодятся внимательные ушки? Чуткий носик?  (ответ детей). Что бы послушать пение птиц, весеннее пробуждение насекомых. Что бы ощутить свежесть весеннего воздуха, аромат трав, листьев . Мы отправляемся в поход с хорошим доброжелательным настроением. Мы должны улыбаться всему живому, радоваться весне. Получить заряд бодрости. Ведь это всё, наш организм сделает крепким, здоровым и закаленным.

Ребята, так как мы сегодня  настоящие туристы  то мы ещё с собой должны взять карту маршрута и компас. Для чего всё это нужно как вы думаете?  По карте маршруту мы будем ориентироваться,  идти к нашему привалу. А перед тем как зайти в лесополосу что бы не заблудиться, по компасу определим, где находится наш детский садик.

Ну что мы готовы, тогда в путь

Первый привал за школой .  Дети и родители  отдыхают и выполняют

**дыхательное упражнение: «Ветер»**

Цель: укреплять дыхательные мышцы, глубокая вентиляция легких.

И.п. – Стоя . Мышцы расслаблены. Сделать полный вдох носом, втягивая в себя живот. Сделать полный выдох, выпячивая живот и ребра. Задержать дыхание на 3-4 сек.  Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза. Далее продолжая путь до окончательного привала, что бы было веселее в дороге, всем  предлагается поиграть в игру.

**« Весёлая тропинка».**

 Дети и родители  в парах идут по тропинке. По сигналу «дерево» останавливаются, держась за руки поднимают их вверх и слегка отходят друг от друга образуя туннель.Последняя пара в колонне пробегает под поднятыми руками игроков  и встаёт  впереди колонны. И такое задание  выполняет каждая пара. Когда все пары пробегут и встанут на свои места ходьба продолжается. По сигналу «кочка» все  останавливаются. Держась за руки, отходят друг от друга на вытянутые руки и присаживаются на корточки, делая кочку. Последняя пара перешагивает через все кочки, присаживаясь впереди колонны, делает такую же кочку. То же  самое выполняют все пары друг за другом. Игра заканчивается, как только первая пара возвращается вперёд на своё место.

  Возле входа в лесополосу детей встречает мальчик Спортик.

(Роль выполняет родитель)

**Спортик:** Здравствуйте ребята!

                 Я спортиком зовусь.

                 И если будет грустно

                 Вмиг разгоню я грусть.

                 Мой папа спорт, а мама физкультура

                 Все виды спорта для меня родня.

                 Объездил я все страны мира

                 Ребята всюду ждут меня.

                 Как песня нужен друг в пути

                  Его хочу я здесь найти.

Ребята смотрю вы туристы? Я тоже люблю ходить в поход, а можно я к вам присоединюсь?

Ребята, а вы знаете, что  настоящие туристы любят и оберегают  природу.

 У них  есть несколько правил, которые они соблюдают, когда ходят в

поход. Как вы думаете какие?     (Дети и родители отвечают вместе)

**1** Любите и охраняйте родную природу.

**2** Тщательно тушите костёр, уходя с места вашего отдыха.

**3** Не оставляйте после себя мусор.

**4** Не засоряйте реки и родники.

**5** Не ломайте деревья они могут засохнуть и погибнуть.

**6** В лесу не шуметь, не пугать жителей леса, не разорять гнёзда птиц.

Ребята всегда соблюдайте эти правила,  тогда наша природа всегда будет вас встречать солнечной и весёлой погодой.

**Инструктор:** Здравствуй лес, красивый лес!

                       Полон,  сказок и чудес!

                       Кто в глуши твоей таится?

                       Что за зверь?

                       Какая птица?

                       Всё открой не утаи, ты же видишь лес свои!

 Проводится работа с компасом.

После этого дети и родители  проходят на полянку, определяются в две команды . Каждая команда  выбирает себе капитана и  место расположения на полянке. На протяжении всего туристического похода  командам будут даваться задания. И за их правильное выполнение, каждая команда будет получать шишку. Победителем туристического похода окажется та команда, которая наберёт большее количество шишек.

**Инструктор:** Наши туристы, а ну-ка  вставайте.

                       Есть у туристов свой закон.

                       Не плач, не ной, крепись, терпи.

                       И друга поддержи плечом.

                       Надёжным будь всегда в пути.

Туристы дружный народ. Сильные, здоровые, ловкие. Хватит нам сидеть, а ну-ка немного разомнёмся. Поиграем и пройдём наш туристический маршрут.

**1** Мы по мостику пойдём. На тот берег перейдём   - Ходьба в кругу на месте

**2** Дальше глубже в лес зашли

   Налетели комары.

   Руки вверх, хлопок другой.

   Комарики над головой.                – Прыжки,  на месте хлопая в ладоши над

                                                                                                              головой

**3** Комариков перебьём и к болоту подойдём.

   Перейдём преграду вмиг. По кочкам  прыг, прыг.  - Прыжки поочерёдно, на  правой и левой ноге

**4** Под кустом пролезть не страшно,

  И под ёлкой не опасно.   - Участники  присаживаются на корточки и

                                                                              передвигаются в  рассыпную

**5** Мы шагали, мы шагали

   выше ноги поднимали.

   Дышим ровно глубоко. Видишь, как идти легко.

**Дыхательное  упражнении: «Цветок распустился»**

   Цель: укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.- Стоя руки перед грудью ладошки вместе, бутон цветка. Сделать полный вдох , руки поднять вверх и развести их в стороны, цветок распустился. Сделать выдох, руки вернуть в И.п.

**1 задание: (участвуют только  дети)**

Отгадать загадки про весну. За каждую отгаданную загадку, команда получает шишку

**1** Шорохом неслышных лепестков

 Жемчуг белоснежный распустился

 Свежим нежным крохотным цветком.

 Из под снега к солнцу устремился.       ( Подснежник)

**2** Я раскрываю почки

  В зелёные листочки

  Деревья одеваю

  Посевы поливаю.

Движения полна

Зовут меня    (весна)

**3** Зеленеет даль полей

  Запевает соловей

  В белый цвет оделся сад

  Пчёлы первые летят.

  Гром грохочет угадай

  Что за месяц это?          (Май)

**4** Здесь на ветки чей то дом.

  Ни дверей там ни окон.

  Но птенцам там жить легко

Дом такой зовут      (гнездо)

**5** Белые горошки на зелёной ножке. Это весенний цветок. ( Ландыш)

**6** Шёл я лугом по тропинке

   Видел солнце на тропинке

   Но совсем не горячи

   Солнца жёлтые лучи.   ( Одуванчик)

**3 задание:**

**Весёлые задания, туристические соревнования. Для двух команд, родителей с детьми.**

Эстафета с мячом.

Эстафета бег с флажком

Эстафета гусеница

Эстафета игра «Клубок»

Эстафета бег парами.

Отдых на привале

**Подвижная игра « Земля, огонь, воздух, вода».**

  Все   игроки  встают  в круг, в середине – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из слов: «земля», «вода», «воздух», «огонь». Если водящий сказал «земля!» тот кто поймал мяч, должен быстро назвать того, кто обитает в этой среде. На слово «вода!» играющий отвечает названием рыб. На слово «воздух!» - названием птиц. При слове «огонь!» все должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается водящему.

**Дыхательное упражнение: «Радуга обними меня»**

   Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять  вентиляцию легких во всех отделах.

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.  
Задержать дыхание на 3-4 секунды.  
Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

**5 задание:** Вопросы. Каждый правильный ответ приносит команде по шишке. Отвечают дети, а родители только помогают.

**1** О каком дереве говорят: Белая нога, зелёная одежда, в ушах серёжки? (берёза)

**2** Назови весенние цветы? ( ирис, гусиный лук, подснежник, одуванчик, ландыш, тюльпан, медуница, примула, крокус)

**3** Какой гриб растёт под осиной? (подосиновик)

**4** Почему стрекозу называют хищницей?  ( она питается насекомыми комарами, мошками, хватает добычу на лету)

**5** Сколько лап у паука? ( 6)

**6** Какие насекомые опыляют цветы? (бабочки, пчёлы, осы, шмель)

**7**  Кто в лесу строит муравейники?  ( муравьи)

**8** Как называется дом у пчёл?  (Улей)

**9** Кто свой дом носит на себе (улитка)

**10** Как называется дом у белки? (дупло)

Ребята, а вы любите цветы? Тогда давайте поиграем в интересную игру.

**Подвижная игра « Садовник»**

**Инструктор:** Славно мы повеселились.

                       Очень крепко подружились

                       Соревновались и играли

                        Все вокруг друзьями стали.

 Подводятся итоги туристического похода. И победившей команде вручается грамота.

**Инструктор:** Солнышко, солнышко взгляни на нас, какие мы дружные и весёлые. Свети нам солнышко в обратный путь домой.