МБДОУ « детскии сад №10»

г. Горнозаводска

составила: Горбушина Наталья

Геннадьевна – воспитатель

1 категории

август – 2013 года

**Туристический поход для детей подготовительной группы совместно с родителями «В гости к Осени»**

Туристические походы - одна из наиболее активных форм совместного отдыха, привлечения родителей к совместной деятельности дошкольного учреждения и семьи. Это - общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Походы сближают родителей, детей и педагогов дошкольного учреждения, дают прекрасную возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

Цель похода: Содействие сохранению семьи, её приверженности здоровому образу жизни путём проведения совместно с родителями туристических прогулок - походов.

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.

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 осенней природы. Воспитывать стремление бережно относиться к окружающей природе.

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

7. Заинтересовать родителей детским туризмом, как средством активного совместного отдыха.

8. Расширить педагогические знания родителей по вопросам важности физической активности детей и родителей, здорового образа жизни (ЗОЖ), туризма.

9. Научить взрослых проводить совместные подвижные и спортивные игры с ребёнком в свободной самостоятельной деятельности.

10. Формировать у родителей и детей осознанное отношение к своему здоровью.

11. Воспитывать бережное отношение детей к растительному и животному миру.

Участники похода:

Дети, родители и воспитатели подготовительных групп.

Сроки реализации проекта: август - сентябрь2013 года

Ожидаемый результат: В ходе реализации данного педагогического сценария будет установлено единство дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания здорового ребёнка. Родители на собственном опыте убедятся, что совместная спортивная деятельность полезна и необходима не только ребёнку, но и взрослому. Увеличится количество желающих родителей участвовать во всех формах организации физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в дошкольном учреждении. Родители станут организаторами, активными помощниками и участниками в проведении различных спортивных мероприятиях, прогулок -походов. Огромную пользу от педагогического проекта получат не только взрослые, но и дети. Физические качества детей будут эффективно развиваться, повысится скорость формирования важных двигательных навыков детей, а здоровье будет сохраняться и укрепляться. Ожидается положительная динамика темпов прироста физической подготовленности детей. Снизится общая заболеваемость детей по дошкольному учреждению.

Критерии оценки эффективности похода:

* Повышение уровня активности участия родителей в совместных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
* Обогащение педагогического просвещения взрослых в вопросах оздоровления и воспитания детей.
* Формирование у детей и взрослых культуры здоровья.
* Повышение темпов прироста физической подготовленности детей.
* Предварительная работа с детьми:

 1. Побеседовать о типичных изменениях в природе в разные периоды осени.

 2. Повторить правила поведения в природе.

 3. Разучить подвижные игры, дыхательные упражнения.

 Время года: Осень

 Срок проведения: Сентябрь

 Время проведения: вторая половина дня

 Форма: Спортивная, по сезону.

 Длительность: 2 часа.

 Участники: Дети подготовительных групп. Родители детей. Инструктор по физической культуре. Воспитатели групп.

**В гости к Осени.**

 За день, до похода в осенний лес, к детям в группу приходит почтальон Печкин, он приносит письмо.

 Воспитатель (читает письмо) : Здравствуйте, дорогие ребята! Приглашаю вас к себе в гости в лес.

 Лес, точно терем расписной,

 Лиловый, золотой, багряный,

 Весёлой, пёстрою стеной

 Стоит над светлою поляной.

 Листья солнцем наливались,

 Литья солнцем пропитались.

 Налились, отяжелели, потекли и полетели.

 Поскакали по сучкам.

 Ветер золото кружит, золотым дождём шумит.

 Воспитатель: Ребята, как вы думаете, от кого это письмо, кто нас в гости к себе приглашает?

 Дети: Осень.

 Воспитатель: Правильно, здесь стоит подпись «Осень». Пойдём к осени в гости? Тогда завтра надевайте спортивные костюмы, спортивную обувь и после завтрака мы с вами отправимся в гости к Осени по нашей экологической тропе в лес.

В. Сегодня, я предлагаю вам отправиться в необычное путешествие. А каким другим словом можно заменить слово «путешествие»? (Поход). Каждый из вас знает, что в поход отправляются те, кто не боится дальних дорог, кто с нетерпением ждёт новых встреч с солнцем, ветром, костром, палаткой и интересными людьми. А как называют таких людей? (Туристы). Перед началом трудной дороги давайте разучим речёвку. Я буду произносить строчку, а вы мне дружно отвечайте: «Мы, туристы!». Но будьте внимательны!

В. Кто шагает с рюкзаком?

Дети и родители: Мы, туристы.

В. Кто со скукой не знаком?

Дети и родители: Мы, туристы.

В. Кто в дороге целый день?

Дети и родители. Мы, туристы.

В.Кто не знает слова лень?

Дети и родители. Мы, туристы.

В.Эй! Ребята, твёрже шаг!

 Что турист берёт в дорогу?

Дети и родители. Песню, ложку и рюкзак!

В.Итак, туристы готовы?

Все отвечают. Готовы! (Фотопортрет группы на память)

В.Можно идти в поход. Будьте внимательны, нас ждут сказочные герои.

Первая встреча

На тропинке появляется незнакомка в белом халате и шапочке с красным крестом

Незнакомка. Здравствуйте, дети, уважаемые взрослые!

В. Простите. А вы кто такая? Что вам здесь нужно?

Незнакомка. Меня зовут ТАБЛЕТТА. Я слышала, что вы отправляетесь в поход? А откуда вы?

Дети (хором). Мы, девочки и мальчики,

 Все ходим в детский сад!

 А группу нашу в садике

 Мы СВЕТЛЯЧОК зовём,

 И каждый день, как в праздники,

 В ней весело живём!

В.Да, мы очень спешим.

ТАБЛЕТТА: Перед походом я должна осмотреть всех туристов, не больны ли они, могут ли преодолевать препятствия, трудности. У вас ангина?

Дети. Нет!

ТАБЛЕТТА. Скарлатина?

Дети. Нет!

ТАБЛЕТТА Холерина?

Дети. Нет!

ТАБЛЕТТА. Аппендицит.

Дети. Нет!

ТАБЛЕТТА Малярия и бронхит?

Дети. Нет!

ТАБЛЕТТА. Какие вы здоровые дети! Я хочу угостить вас ароматным лесным чаем, он заварен с лекарственной травой, в лесу их очень много разных. А какие лекарственные травы знаете вы? Дети перечисляют. ТАБЛЕТТА угощает всех чаем. Ну, вот теперь можете продолжить поход. А я пойду лекарственные травы собирать. До свидания!

Вторая встреча

На тропинке появляется Красная Шапочка, плачет.

В.Девочка в лесу живёт

 И танцует, и поёт.

 Любят все её и ждут,

 Красной Шапочкой зовут

В.Что случилось, Красная Шапочка? Почему ты плачешь?

Красная Шапочка. Пока цветочки собирала, я тропинку потеряла.

В.Ребята, поможем Красной Шапочке дорогу найти? (По схеме дети рассказывают, как пройти к домику бабушки, с помощью слов: направо, прямо, налево, назад).

В.Ребята, чтобы не заблудится в лесу, пользуются компасом, (специальный прибор для определения сторон горизонта, дети рассматривают компас, пытаются определить стороны горизонта). Давайте подарим Красной Шапочке компас, пусть учится ориентироваться в лесу.

Красная Шапочка благодарит детей, угощает пирожками.

Красная Шапочка. Спасибо, мои дорогие! Угощайтесь пирожками, тут их много и бабушке хватит. Вот теперь-то я не заблужусь. (Отправляется с детьми в путь)

Третья встреча

В.Послушайте, о каком времени года говорится в этой загадке?

Пришла без красок и без кисти и перекрасила все листья. Кто эта художница?

Дети: Осень!

В.Осень - очень красивое время года! Все деревья и в саду, и во дворе, и в лесу стоят празднично одетые. Появляется Осень.

Осень. Вы обо мне? А вот и я! Здравствуйте, мои друзья!

Я немного задержалась,

 Всё трудилась, наряжалась!

 Раздавала всем осинкам

 Разноцветные косынки

 Яркие, приметные,

 Издали заметные!

Хороводы с Осенью (Что нам Осень принесла). Осень загадывает загадки.

 Весной одевается, осенью раздевается. (Лес, парк).

 Летом вырастают, а осенью опадают. (Листья)

 Нам в дождь и в зной поможет друг, зелёный и хороший -

 Протянет нам десяток рук и тысячи ладошек. (Дерево)

 Дышит, растёт, а ходить не может. (Растение)

 Её всегда в лесу найдёшь - пойдём гулять и встретим:

 Стоит колючая, как ёж, зимою в платье летнем. (Ель, сосна)

 Землю пробуравил, корешок оставил.

 Сам на свет явился, шапочкой прикрылся. (Гриб)

Осень. Я скажу вам от души -

 Все ребята хороши!

 Но интересно мне узнать,

 Любите ли вы играть?

Дети:Да!

Осень. Тогда приглашаю вас поиграть в интересную игру «Найди пару».

Детям и родителям раздаются картинки с изображением листьев. Осень говорит: «Подул ветер, листочки полетели». Дети бегают по поляне с картинками в руках. По команде: «Раз, два, три - себе пару найди!» каждый ребёнок должен найти и взяться за руку с тем, у кого точно такая же картинка.

Осень. Очень весело нам было!

 Всех ребят я полюбила.

 Но прощаться нам пора.

 Что поделать? Ждут дела!

 До свидания, детвора!

Четвёртая встреча

На поляну выходят клоуны, у одного - горло замотано шарфом.

Клёпа: Ой! Смотрите, тут детишки - и девчонки и мальчишки!

Стёпа: Эй, ребята! Всем привет! Вы нас ждали или нет?

Клёпа. Эй, давайте знакомиться! Я - Клёпа!

Стёпа. А я - Стёпа! (отвечает хриплым голосом)

В:Что с тобой, Стёпа?

Стёпа. Я чихаю,

 Я охрип,

 Голова моя болит.

В.Это видно грипп! А вот наши дети никогда не болеют! Послушай, как это у них получается.

1 ребёнок.

Почему мы бодрые, быстрые и смелые?

 Потому что по утрам, мы зарядку делаем!

2 ребёнок.

Чтоб стали мы крепче, быстрее,

 Сильней самых сильных борцов,

 Каждый из нас заниматься

 Зарядкой готов!

3-й ребёнок:

Бодрость духа охраняет,

 Быть здоровыми велит.

4-й ребёнок:

Прочь болезни прогоняет -

 И ангину и бронхит.

Дети (все)

В нашем садике родном

 Замечательно живём!

 С болезнями не знаемся,

 Спортом занимаемся!

Клоуны.

Мы тоже хотим стать чемпионами.

В.В чём же дело?

Клоуны. Мы не знаем как?

Дети (хором). НАДО ТРЕНИРОВАТЬСЯ!

В.Нам не надо пить микстуру,

Мы знакомы с :?

Дети (все) С ФИЗКУЛЬТУРОЙ!!

Клёпа: Я тоже занимаюсь спортом! Я покажу, что умею!

Стёпа: И я, и я! (Берут по очереди в руки скакалку, обруч, мяч, показывают несложные движения. В скакалке запутываются, обруч из рук укатывается и т.д.).

В.Я вижу, что ничего у вас не получается, вставайте рядом с ребятами и посмотрите, как умеют играть наши дети. Детям предлагается достать из рюкзаков свои спортивные атрибуты и показать, как ими тренироваться, предлагается поиграть самостоятельно со спортивным инвентарём.

Клёпа: Очень рад за вас сегодня

 И совет такой я дам:

 Занимайтесь физкультурой

 По утрам и вечерам!

Стёпа: Спасибо вам, ребята, за то, что научили меня заниматься спортом.

Я теперь почти здоров! (Отправляются с детьми в путь)

Пятая встреча

В.Ой, кто это? Выход на поляну. Из леса появляется Старичок-лесовичок.

Лесовик. Это я - седой старик,

 Называюсь Лесовик.

 Этот лес я сторожу.

 За порядком здесь слежу.

Воспитатели, дети и родители. Здравствуй,Старичок-Лесовичок!

Лесовик. Здравствуйте, дети. Зачем пожаловали?

Дети. Мы, дедушка, в лес пришли погулять, поиграть, отдохнуть, полюбоваться природой.

Лесовик. Знаю я, как вы гуляете, отдыхаете!Муравейники разоряете, цветы топчете, насекомых,зверей обижаете. Не пущу вас в лес!

Воспитатель. Старичок-Лесовичок, наши дети лес любят и уважают, пословицы про него знают.

Дети.

 "Лес - богатство и краса береги свои леса";

 "Лес и вода родные брат и сестра,

 "Враг природы тот, кто лес не бережет",

 "Лесная сторона не одного волка, а и мужика досыта кормит",

 "Для города каждое дерево дорого",

 "Срубить дерево - пять минут, вырастить - много лет",

 "Кто с дерева кору снимает, тот его убивает",

 "Одна искра целый лес сжигает",

 "Не мудрено срубить, мудрено вырастить",

Воспитатель. Ребята знают, как вести себя в лесу.

Дети. Нельзя рвать цветы, листья. Нельзя громко шуметь, кричать. Оставлять место отдыха чистым, мусор брать с собой.

Лесовик.Ну, коли так, добро пожаловать в мои владения. Разрешаю развести костёр.

А теперь я вас проверю и игру для вас затею.

Подвижная игра «Мы весёлые ребята» - 3раза.

Осень: Ребята, а вы любите отгадывать загадки, а люблю загадывать.

 (осень загадывает загадки)

 Осень в гости к нам пришла

 И с собою принесла.

 Что? Скажите наугад!

 Ну, конечно.

 (Листопад)

 Он идет, а мы бежим,

 Он догонит все равно!

 В дом укрыться мы спешим,

 Будет к нам стучать в окно,

 И по крыше тук да тук!

 Нет, не впустим, милый друг!

 (дождь)

 Тучи нагоняет,

 Воет, задувает.

 По свету рыщет,

 Поет да свищет.

 (Ветер)

 Рыжий Егорка

 Упал на озерко,

 Сам не утонул

 И воды не всколыхнул.

 (Осенний лист)

 Пришла без красок

 B без кисти

 И перекрасила все листья.

 (Осень)

 Осень: А теперь давайте мои лесные друзья поиграем с ребятами.

 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.

 Подвижная игра «Слёт туристов»

 Все игроки встают в две команды у указанных ориентиров – это палатки. По команде «туристы разошлись» игроки расходятся по поляне, выполняя различные задания туристического маршрута.

 1. Плыть на катамаране (ходьба в рассыпную в полуприседе)

 2. Ехать на велосипеде (бег в рассыпную, выполняя круговые движения согнутыми руками перед грудью)

 3. Подниматься в гору (Ходьба, высоко поднимая колени и руки)

 По команде «туристы на слёт» участники команд быстро собираются у своих палаток. Чья команда соберется первой, та и считается победителем.

Лесовик. А сейчас я хочу посмотреть, какие вы ловкие, смелые и выносливые, для этого мы проведём эстафеты, в которых будут участвовать 2команды. (Дети и родители делятся на две смешанные команды.)

Бег парой.

Команды строятся за линией старта в колонну по два. По сигналу бегут первые пары, взявшись за руки. Обегают деревья, возвращаются назад, передают эстафету касанием рук и становятся в конец колонны.

Прыжки из обруча в обруч.

Команды становятся в колонну по одному за линией старта. Перед каждой командой лежат по 4 обруча от линии старта до дерева. По сигналу первые участники с малым мячом в руках прыгают на двух ногах из обруча в обруч, обегают дерево, таким же способом возвращаются назад, передают мяч в руки следующему участнику эстафеты и становятся в конец колонны.

Пролезь, не задень обруч.

Команды становятся в колонну по одному за линией старта. Перед каждой командой стоит взрослый, держащий два обруча по бокам. По сигналу первые участники эстафеты пролезают в, обручи боком, держа малый мяч в руке, обегают дерево, таким же способом возвращаются назад, передают мяч в руки следующему участнику эстафеты и становятся в конец колонны.

"Кто соберёт больше шишек в обруч"

За три минуты дети и родители собирают шишки в обруч. Выигрывает команда, собравшая большее количество шишек.

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.

Лесовик подводит итоги соревнований и объявляет победителя.

Чаепитие на поляне с едой, принесённой в рюкзаках. Дискотека. Песни у костра.

Лесовик. Приготовил я вам подарок, он в корзинке, да вот совсём старый стал, забыл, где оставил. Давайте вместе искать, а помогут нам его найти клочки бумаги синего и красного цвета, которые высыпались у меня из кармана, когда я шёл к вам. Две команды идут и собирают бумажки (одна - красные, другая - синие), ищут корзинку Лесовика. Побеждает команда, нашедшая первой корзинку с соком из лесных ягод. Можно организовать игру в футбол с родителями и детьми. Полезен будет и сбор природного материала (шишек, веточек).

Воспитатель. Пора прощаться с Лесовиком, давайте поблагодарим его за всё.

Дети и родители благодарят Лесовика, прощаются с ним. Возвращение в детский сад.