Осенний

пешеходный

поход

*Задачи:* 1. оздоровление организма детей во время пешеходной прогулки.

2. приобретение навыков ориентировки на местности, умение разбираться в карте – схеме маршрута.

3. создание атмосферы доброжелательности у детей и взрослых в период похода.

4. определение степени выносливости у детей.

5. воспитание чувств товарищества, взаимопомощи, развитие силы, ловкости, навыков самоорганизации.

*Оборудование:* 1. Рюкзаки, термосы с чаем, атрибуты для игр и эстафет.

2. Мячи D=20-25 см --4 шт.

3.Мячи D=8 см --2 шт.

4. Обручи D=65 см --8 шт.

5. Обручи D=100 см --4 шт.

*Одежда ребёнка*: тёплый спортивный костюм, вязаная шапочка, куртка, тёплые носки, ботинки.

*Предварительная работа:*

1. Протяжённость маршрута зависит от физической подготовленности и состояния здоровья конкретной группы детей. Для старшего возраста протяжённость маршрута – 6 км.
2. Маршрут движение изучается по карте совместно с детьми и родителями.
3. Руководитель по физическому воспитанию и воспитателями берут с собой воду для мытья рук, спортивное оборудование, медицинскую аптечку. Желательно присутствие мед.сестры или врача.
4. Перед походом инструктор и воспитатели проверяют обувь, одежду детей, продукты и воду, которые они взяли в поход.
5. Родители готовят сюрпризные моменты в походе, подготавливают призы.

*Ход развлечения*: Участники похода выходят из детского сада в 9 часов, идут по заранее намеченному маршруту, сверяя его по карте. Ходьба с рюкзаками за спиной друг за другом, преодоление различных препятствий, встречающихся на пути.

Выход на поляну.

*Ведущий:* Ой, кто это?

(Из леса появляется Старичок-Лесовичок).

*Лесовик:* Это я – седой старик,

Называюсь Лесовик.

Этот лес я сторожу.

За порядком здесь слежу.

*Дети:* 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!

*Воспитатели:* Старичок-Лесовичок, наши дети лес любят и уважают, пословицы про него знают.

*Дети:* «Лес – богатство и краса, береги свои леса», «Лес видит, а поле – слышит», «Лес и вода – родные брат и сестра», «Враг природы тот, кто лес не бережёт», «Лесная сторона не одного волка, а и мужика досыта кормит».

*Ведущий:* 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. А теперь я вас проверю и игру для вас затею.

*Игра «Найди пару»*

Лесовик раздаёт детям по одному листочку и говорит: «Подул ветер, листочки полетели». Дети бегают по поляне с листьями в руках. Лесовик даёт команду: «Раз, два, три – пару найди!» Каждый должен встать рядом с тем, у кого такой же лист в руках.

*Лесовик:* А сейчас я хочу посмотреть, какие вы ловкие, смелые и выносливые.

Для этого мы проведём эстафеты, в которых будут участвовать две команды.

*«Не урони мяч»*

Команды становятся в колонну по одному за линией старта, у первых участников по два мяча в руках. По сигналу они должны добежать до дерева, обогнуть его и вернуться назад, передать мячи следующему участнику и встать в конец колонны.

*«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, 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. (Лесовик подводит итоги соревнований и объявляет победителя).

*Лесовик:* А стихи о природе вы знаете?

Дети и взрослые читают стихи о природе.

*Лесовик:* Приготовил я вам подарок, он в корзине. Да вот совсем 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.

Можно организовать игру в футбол с родителями и детьми. Судить игру будет Лесовик. Полезен будет и сбор природного материала (шишек, веточек)

Лесовик одаривает детей подарками, организуется чаепитие на скатерти – самобранке с едой, принесённой в рюкзаках.

*Ведущий:* Пора прощаться с Лесовиком.. Давайте поблагодарим его за всё.

Дети и родители благодарят Лесовика, прощаются с ним, он уходит в свою лесную избушку, дети возвращаются в детский сад.

*Литература:* книга О.Б. Казина «Весёлая физкультура для детей и их родителей» стр.120