**Прогулка-поход в лес «По туристической тропе»**

**Автор:** инструктор по физической культуре Куклина Нина Алексеевна МБДОУ №37 г.Курск

**Ц**ель: формировать привычку здорового образа жизни.

**Задачи:**

- развивать физические качества дошкольников;

- формировать умение ориентироваться на местности с помощью игр и прогулок;

- воспитывать смелость, ловкость, выдержку, координацию движений;

- воспитывать интерес к занятиям туризмом;

- учить правилам безопасности в походе;

- закреплять знания о природе в сочетании с двигательной активностью.

**Оборудование:** красные флажки, личный рюкзак, термос с чаем, аптечка, питьевая вода, коврики, влажные салфетки, детская посудка для эстафет, картинки с изображением лекарственных растений и детских заболеваний, мячи маленькие (8 шт), лепестки цветков по количеству детей, канат.

**Ход мероприятия**

I. **Организация и начало** .

1.**Беседа о правилах передвижения, правилах безопасности, правила поведения в лесу.**

2. **Разминка ритмическая**

**II. Движение по разработанному маршруту.**

1. Ходьба:

* простым шагом
* на носках
* пятках

**2. Остановка №1 «Мир вокруг».** Беседа.

- Ребята, посмотрите вокруг. Какое сейчас время года? Как вы узнали?

**Игра м̸п «Что растет вокруг».** Дети передают мяч по кругу и называют какие растения растут вокруг.

3.Бег с ускорением, преодолевая препятствия. Ходьба (5 мин)

4.**Остановка №2 Зеленая аптека**.

* Наблюдение за лекарственными растениями. Беседа об их пользе для человека, применении.
* **Игра «Зеленая аптека».** Дети делятся на 2 команды. У одной – иллюстрации с изображением лекарственных растений, у других – картинки – порезанный палец, ребенок с больным горлом, градусником и т.п. По команде инструктора дети из разных команд находят друг друга и становятся парами. Например, подорожник прикладывают к ране и т.п.

- Мы продолжим наш маршрут, осталось немного.

5. **Остановка №3. Большой привал (25 мин)**

- Вот мы и пришли на полянку, где будем отдыхать, играть, веселиться. Но сначала нам нужно расположиться. Снимем рюкзаки, расстелем коврики, сядем отдохнем и сделаем

* **Массаж рук и ног(в соответствии с текстом)**

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.

Ручки разотру, тепло сохраню.

Ладошки, ладошки, утюжки недотрожки,

Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки, чтоб быстро бегали по дорожке.

* **Эстафета «Готовимся к походу».** Команды выстраиваются в 2 колонны, перед первым участником лежит рюкзак. В 15-20 шагах от обеих команд находится посуда. Каждому игроку необходимо добежать до посуды, взять один предмет, положить его в рюкзак и передать эстафету следующему.
* **Эстафета «Ловкий турист» .** Дети должны пробежать «змейкой» между мячами с рюкзаком на спине, вернуться обратно и передать рюкзак следующему участнику.
* **Эстафета «Перетягушки».** Участники в парах перетягивают канат по сигналу инструктора.
* **Эстафета «Собери цветок».** Каждый участник по очереди бежит к финишу и выкладывает свой лепесток к сердцевине цветка.
* **П̸и «Найди свое дерево».** Каждый ребенок находит себе дерево и становится рядом с ним. По сигналу инструктора дети двигаются по полянке. По 2му сигналу должны найти каждый свое дерево.
* **Дыхательная гимнастика «Высокая сосна»**

ИП: основная стойка.

1- вдох, руки в стороны;

2- выдох – наклон туловища вправо;

3-вдох – вернуться в ип;

4- выдох- наклон туловища влево.

* **Релаксация «Облака**» Представьете себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие мимо облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься вверх, к самым облакам. Ваши ручки легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело легкое как облачко. Вот вы подплываете к самому большому, пушистому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке и чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако. Вам хорошо и приятно. Вы расслабленны и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и медленно откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.
* **Чаепитие, отдых (15 мин)**
* **Самостоятельная деятельность детей (15 мин)**

**Инструктор ФК**: на этом наша прогулка подошла к концу и нам пора возвращаться в детский сад.

**III. Сбор детей и возвращение в ДОУ коротким путем.**