

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 105»

## **Педагогическая разработка**

# **«Туристические прогулки в условиях детского сада для детей старшего дошкольного возраста»**



**Авторы: воспитатель Гриценко Т. А., воспитатель Чернова А.С.**

## СОДЕРЖАНИЕ

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Приложение 1**

**КОНСПЕКТЫ ПРОГУЛОК- ПОХОДОВ**

**Приложение 2**

**АНКЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Приложение 3**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и нашего детского сада № 105. Теоретическая и практическая задача оздоровительной работы в нашем саду- это внедрение инновационных подходов к сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Мы считаем ценными те формы физического развития детей, которые обеспечивают комплексное решение задач как в плане физического, так и в плане общего развития ребёнка. Одной из таких форм мы выбрали прогулки – туристические походы в условиях нашего детского сада № 105. Во-первых, они позволяют повысить двигательную активность ребёнка, улучшить физическую подготовку, укреплять его здоровье. Во-вторых, прогулки-походы, наряду с подвижными играми, способствуют формированию нравственных качеств, таких как коллективизм, гуманизм, патриотизм, а также воспитанию бережного отношения к природе.

Наша роль, как педагогов , состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми мы обеспечиваем восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Мы считаем, что несомненно важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

### **Актуальность:**

Туристические прогулки – одна из многообразных форм организации двигательной деятельности на свежем воздухе. Нельзя недооценивать того, что детскому возрасту свойственно стремление к необычности и к приключениям. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет эти потребности ребят. Игры, проведенные на свежем воздухе, закаляют организм, повышают иммунитет ребенка. Повышается эмоциональный настрой и увеличивается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

В таком импровизированном походе ребята раскрываются совсем с другой стороны. В этом отношении поход особенно ценен для педагогов, так как позволяет глубже понять сущность каждого из ребят и найти индивидуальный подход к ним, что способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений сотрудничества. В туристических прогулках интегрируем все основные стороны воспитания: нравственная, познавательная, трудовая, физическая, эстетическая и др. Мы считаем, что такая система работы по использованию туристических прогулок в оздоровлении детей старшего дошкольного возраста позволяет удовлетворить потребность детей в активной деятельности в рамках оздоровительной работы детского сада.

В работе с детьми мы широко используем дидактические игры: «Что лишнее?», «Что туристу надо?», «Собери рюкзак», «Выбери снаряжение для похода», «Разложи костер», «Ориентировка по компасу», «Одень туриста?», «Найди

дорогу?», «Найди сокровища?», «Составь план местности» и т. д. Знакомим детей с птицами, с растениями, которые высажены на территории нашего сада : деревьями, кустарниками, и учим их различать лекарственные растения.

Нами было разработано перспективное планирование туристических походов для детей. (Приложение 1 ).

Конспекты, представленные в Приложении 2, разработаны в соответствии с погодными особенностями Краснодара. Например : снежные зимы у нас бывают редко, поэтому катание на санках, которое так любят все дети, мы заменили катанием на скейтах сидя. Это позволяет детям в полной мере погрузиться в атмосферу прогулки и имитировать катание. Каждый поход мы старались наполнить смыслом и вложить в него все полезное для ребенка: развитие памяти, внимания , мышления ... каждый поход развивает ребенка физически и умственно, а это именно та интеграция, которую мы хотели достичь.

Для работы в данном направлении мы тесно взаимодействовали с родителями. Начали работу с анкетирования (Приложение 3). Для того, чтобы проследить эффективность проделанной работы, анкеты для родителей составлены на начало и конец года. Стоит отметить, что родители наших воспитанников детского сада 105 приняли очень активное участие в организации : с большим энтузиазмом они создавали атрибуты для прогулок- походов, интересовались о необходимости помощи, делились тем, как дети заинтересованы прогулками и с какой радостью ждут новых приключений маленькие туристы.

### **Заключение**

Применение туристических прогулок в нашем детском саду способствовало более эффективному развитию физических качеств, усвоению знаний в области физической культуры, природы, правил поведения в природе.

Такая форма взаимодействия с детьми имеет много преимуществ: туризм, как средство физического воспитания, позволяет круглогодично разнообразить двигательную деятельность детей на свежем воздухе. Непосредственное общение с природой способствует экологическому воспитанию детей, учит их бережному отношению к ней. Туристические прогулки несут в себе огромный потенциал, возможность активного познания окружающей действительности. Всё это не только расширяет кругозор детей, но и усиливает интерес к знаниям, открытиям, развивает любознательность, воспитывает любовь к родному краю.

Таким образом, можно сделать вывод о положительном воздействии туризма на всестороннее развитие детей нашего учреждения, так как в нашем детском саду № 105 созданы все условия, гарантирующие охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья наших воспитанников.

**Перспективное планирование туристических  
прогулок на учебный год**

<b>Сентябрь</b>	« Туристенок»
<b>Октябрь</b>	«Мы дождика не боимся»
<b>Ноябрь</b>	«До свидания, осень!»
<b>Декабрь</b>	«Зимушка- Зима»
<b>Январь</b>	«Зима- волшебница»
<b>Февраль</b>	«Что нам нравится зимой ?»
<b>Март</b>	«Кубанская весна»
<b>Апрель</b>	«Солнышко »
<b>Май</b>	«Помогите Буратино»

План – конспект прогулки-похода

«Туристенок»

Старший дошкольный возраст



**Пособия и инвентарь:** грибы-муляжи, корзины, мячи, скакалки.

Предварительно в группе с детьми проводится беседа о туризме.

- Что такое туризм?

- Как подготовиться к походу? (одежда, рюкзак, его содержимое).

- Основные правила поведения в лесу.

Дети в группе собирают рюкзаки, одеваются, выходят на улицу. Группа идёт в одной колонне, затем перестраиваются в пары.

Первая остановка на площадке перед тропой, воспитатель проводит беседу на тему: «Осень»: обращает внимание на красоту осенней природы, на изменения, произошедшие в природе, предлагает детям обратить внимание на растения, деревья, небо и т.д.

Далее проводится разминка:

1. Поднимание и разведение рук 6-8 раз.
  2. Наклоны туловища 6 раз.
  3. Приседания 6 раз.
  4. Ходьба и бег на месте.
- Все упражнения дети выбирают самостоятельно.

Далее дети идут в спокойном темпе, делятся впечатлениями, преодолевают препятствия, наблюдают за природой.

Дети останавливаются на поляне для игр, снимают рюкзаки. Воспитатель проводит беседу о грибах:

1. Что такое «ядовитые грибы»?
2. Что такое «неядовитые грибы»?
3. Для чего нужны грибы?
4. Какие ядовитые и неядовитые грибы вы знаете?

Далее проводится подвижная игра «Собери грибочки»:

*1 вариант:* воспитатель прячет грибы на поляне, дети собирают их, складывают в корзину, затем говорят названия грибов.

*2 вариант:* Дети делятся на команды. Одна команда собирает ядовитые грибы, вторая неядовитые.

По окончании игры зрительная гимнастика.

Воспитатель приглашает детей на спортивную площадку, где группа бежит вначале лёгким бегом, затем по разным видам грунта. После бега – дыхательная гимнастика «Ветерок»:

Исходное положение обычная стойка.

1 – вдох через нос.

2-4 продолжительный выдох через рот, надувая щёки: «Ветерок дует, листья с деревьев срывает».

Затем дети встают около деревьев и выполняют следующие упражнения:

1. Встать лицом к дереву, на расстоянии вытянутой руки, согнуть руки, оттолкнуться от дерева. 8 раз.
2. Отжимание от дерева. 8 раз.
3. Встать левым (правым) боком к дереву, махи правой (левой) ногой. 8 раз.
4. Прыжки в чередовании с ходьбой на правой (левой) ноге вокруг дерева.

После упражнений дети разбиваются на подгруппы:

*1 подгруппа* – прыжки со скакалкой разными способами.

*2 подгруппа* – отбивание мяча, ловля, перебрасывание мяча.

Подгруппы меняются мячами и скакалками.

Далее дети садятся на скамейки и воспитатель загадывает загадки:

1. Он с тобою и со мною шёл лесными стёжками,  
Друг походный за спиной на ремнях с застёжками. (Рюкзак)
2. И от ветра, и от зноя, от дождя тебя укроет.  
А как спать в ней сладко! Что это? (Палатка)
3. Он в походе очень нужен, он с кострами очень дружен,  
Можно в нём уху варить, чай душистый кипятить. (Котелок)



4. На поляне, у ручья выросли сестрички, рыжие.... (Лисички)

5. Стоит Лукашка – белая рубашка,  
А шляпка надета – шоколадного цвета. (Белый гриб)

Затем детям даётся время для самостоятельной деятельности: игр, сбора листьев, наблюдений за природой и т.д.

В конце прогулки - построение в пары, дети возвращается в группу.

**План – конспект прогулки-похода**

**«Мы дождика не боимся»**

**Старший дошкольный возраст**



**Пособия и инвентарь:** рюкзаки, ветки для костра, модули.

Перед походом в группе проводится беседа на темы:

1. Правила поведения в лесу.
2. Первая помощь при порезах и ушибах.

В группе дети одеваются, выходят на улицу, строятся в пары и подходят к площадке.

Воспитатель проводит беседу: *«Посмотрите, как удивительно красива природа осенью. Листья меняют цвет, а потом начинается листопад. Нам предстоит немалый путь, а вы в пути обращайте внимание на деревья, кустарники, их листья».*

Воспитатель спрашивает у детей, в какие цвета окрашены листья, какие деревья и кустарники они знают, изменяется ли цвет хвойных деревьев и т.д.

Затем проводится общая разминка:

Вот высокая сосна, к небу тянется она, *(поднимают руки вверх, встают на носочки)*

На поляне дуб старинный ветви в стороны раскинул *(разводят руки в стороны)*

Приседаем, приседаем, ноги полностью сгибаем *(приседания)*

1,2,3,4,5 – вот теперь идём гулять! *(ходьба на месте)*

Дети проходят полный круг по площадке, преодолевая препятствия, делясь впечатлениями, выходят на импровизированную поляну, садятся на лавочки.

Воспитатель «Сегодня мы с вами научимся собирать костёр, а собирать его можно по-разному»

Воспитатель показывает три вида костра («шалаш», «колодец», таёжный костёр»), объясняет, для чего они нужны, чем отличаются. Затем дети сами пробуют собрать костёр.

Далее дети выходят на площадку, где проводится игра – эстафета «Ловкий турист»:

Дети делятся на две команды. Преодолевают следующие препятствия:

1. Бег между рюкзаками.
2. Прыжки через «костёр»
3. Подлезание под «буреломом».
4. Возвращение к команде.

Игра проводится 2 раза.

Затем воспитатель предлагает поиграть в малоподвижную игру «Ау»:

Дети встают в круг, первый громко говорит «Ау», следующий чуть тише, и так по кругу до полной тишины.

После игры дети перестраиваются в пары для бега по пересечённой местности: ходьба, бег с препятствиями, по разным видам грунта, ходьба.

Дыхательная гимнастика «Лесной аромат»

Дети становятся, ноги врозь, руки вниз, мышцы расслаблены, глаза закрыты. После выдоха, дети медленно втягивают воздух носом. Проводится в медленном темпе.

Затем воспитатель проводит следующие упражнения:

1. *«Наденем рюкзаки»:*

И.П. – узкая стойка, ноги врозь.

1 – руки согнуты к плечам

2-3 – круговое вращения вперёд.

4 – опустить.

Повтор 8 раз.

2. *«Определим погоду»*

И.п.: о.с.

1 – повернуться направо.

2 – и.п.

3 – то же в левую сторону.

Повтор 6 раз.

### 3. «Собери ветки для костра»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 – наклон к поясу.

2 – выпрямиться

Повтор 8 раз.

После упражнений проводится подвижная игра «Болото»

Воспитатель делит группу на две команды. Ветками размечается начало и конец «болота». Капитанам команды выдаются модули не более 30см. По сигналу капитаны начинают движение, перекладывая под ногами модули. Закончив переправу, возвращаются в свою команду, передавая модули следующему.

После игры дети садятся на лавочки и отвечают на вопросы:

1. Что можно увидеть с закрытыми глазами?
2. Какой колокольчик не звенит?
3. Что в решете не унесёшь?

Детям даётся время для самостоятельной деятельности.

В конце прогулки дети строятся и возвращаются в группу.

**План – конспект прогулки-похода**

**«До свидания, осень»**

**Старший дошкольный возраст**



**Пособия и инвентарь:** рюкзаки, еловые шишки, 2 шнура, «снежинки».

Утром, после завтрака, воспитатель показывает детям приглашение от Лесовичка:

Дети, приходите в лес  
С осенью проститься,  
Она уйдёт на целый год,  
Улетит, как птица.  
(Лесовичок)

Дети выходят на улицу, строятся парами, идут к туристической тропе.

Разминка «На прогулку мы идём»

1. *«Мы шагаем»*

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Шагать, высоко поднимая колени. 1-2 – руки в стороны; 3-4 – и.п..

Повтор 6 раз.

2. *«Надеваем шапки»*

И.П.: ноги врозь, руки за спину. 1-2 – ладони к ушам. 3-4 – и.п.

Повтор 8 раз.

3. *«Завяжем шнурки»*

И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1-2 – присесть, руками коснуться ботинок. 3-4 – и.п.

Повтор 6-8 раз.

4. *«Прыгаем в ботинках»*

И.П.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнить 8-10 подскоков. Повтор 4 раза, чередуя с ходьбой.

5. *«Подышим свежим воздухом»*

И.П.: ноги врозь, руки вниз. 1-2 – руки вверх – в стороны – вдох. 3-4 – и.п., выдох.

Повтор 5 раз.

К детям выходит Лесовичок: «Здравствуйте, дети, давайте поздороваемся с лесом!»

Дети строятся в колонну по одному, ускоренная ходьба по маршруту туристической тропы, выходят на поляну для игр.

Подвижная игра «Деревья, кустарники, травы»

По сигналу «Деревья» - встать на носки, руки вперёд, пальцы врозь (деревья тянутся к солнцу), «Кустарники» - полуприсед, руки в стороны, вверх, ладони вперёд, пальцы врозь. «Травы» - присед, руки в стороны.

Дыхательная гимнастика «Сдуй листочек»

Лесовичок: Ребята, придумайте рассказ, как готовятся животные к зиме? (слушает и обобщает ответы детей)

Подвижная игра «Кто больше соберёт грибов?»

Дети – «белки». По сигналу «Белки, за грибами!», дети собирают грибы, спрятанные на поляне.

Построение в одну колонну, бег по разным видам грунта вокруг спортивной площадки.

Дыхательная гимнастика «Ветерок»:

И.П.: обычная стойка.

1- вдох через нос.

2 – продолжительный выдох через рот, надувая щёки.(ветерок дует, листья срывает)

Лесовичок: Ребята, придумайте рассказ, как готовятся люди к зиме?

Подвижная игра «Собери урожай»

Играющие стоят по кругу. Каждый ребёнок выбирает название какого-нибудь овоща. В центре круга находится «продавец», он ведущий, а вне круга – «покупатель». «Покупатель» подходит к продавцу и говорит: «Продавец, продавец, продай урожай!». «Продавец» отвечает: «Есть свёкла, капуста, картошка, свёкла и морковь, выбирай скорее, что тебе нужнее». Покупатель говорит: «Я возьму морковь». Он направляется к «овощам», чтобы забрать «морковь». Но «морковь» убегает от «покупателя», стараясь вернуться на своё место раньше, чем тот успеет коснуться его.



Лесовичок предлагает детям понаблюдать за погодой, загадывает **загадки**( см. предыдущие конспекты)

Перестроение в одну колонну, бег в среднем темпе.

Дыхательная гимнастика «Вот нагнулась ёлочка, зелёные иголочки»:

И.П.: стоя, ноги врозь, руки вверху.

1-2 – наклон вправо, выдох.

3-4 – и.п., вдох.

5-8 – то же, влево.

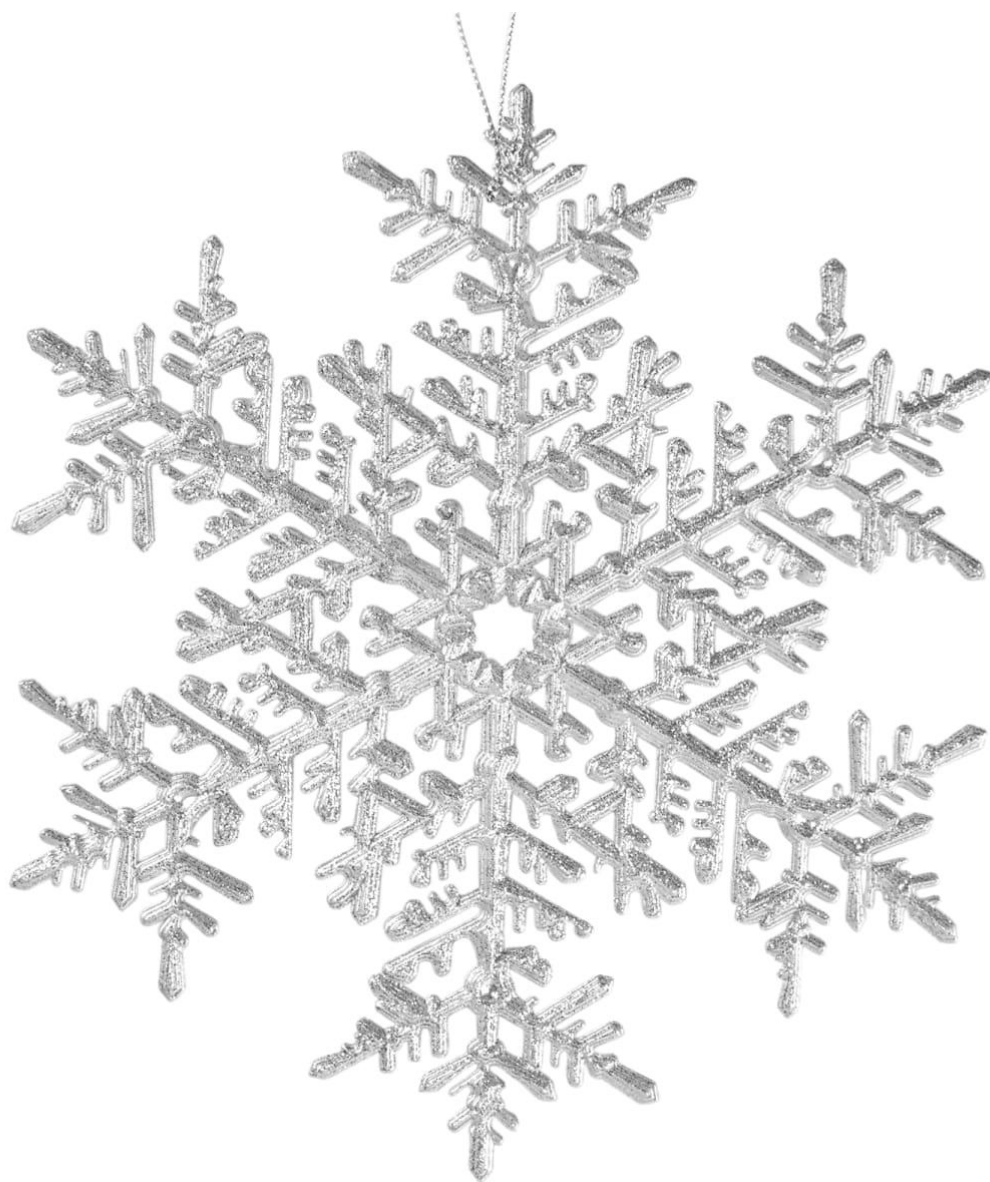
Самостоятельная деятельность детей, Лесовичок сопровождает детей.

Возвращение в группу, прощание с Лесовичком.

**План – конспект прогулки-похода**

**«Зимушка- Зима»**

**Старший дошкольный возраст**



Воспитатель утром спрашивает детей:

Снег на полях, лёд на реках,

Вьюга гуляет,

Когда это бывает?

Получив ответ, воспитатель спрашивает детей о приметах зимы, при затруднениях, задаёт наводящие вопросы.

Дети одеваются, строятся в пары и выходят на спортивную площадку.

Разминка «Зима пришла»:

1. *«Дышим морозным воздухом»*

И.П.: ноги врозь, руки вниз. 1-2 – руки в стороны, подняться на носки, вдох через нос. 3-4 – и.п., выдох через рот.

Повтор 6 раз.

2. *«Погреем плечи»*

И.П.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1-2 – обхватить кистями рук противоположные плечи, сказать «Ух!». 3-4 – и.п.

Повтор 6-7 раз.

3. *«Дровокол»*

И.П.: ноги врозь, руки вниз, пальцы рук сложить в замок. 1-2 – наклон вперёд, руки между ног, сказать «Ух!». 3-4 – и.п.

Повтор 6-8 раз.

4. *«Погреем ноги»*

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-2 – поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему руками, сказать «Хлоп». 3-4 – и.п.

Повтор 6-8 раз.

5. *«Прыгаем, стараемся, мороза не пугаемся»*

И.П.: ноги слегка расставить, руки на поясе. 8-10 подпрыгиваний, продвигаясь вперёд.

Повтор 4 раза.

Воспитатель спрашивает детей:

С неба падают пушинки

На замёрзшие поля.

Ель закутали косынкой,  
Жаркой шубой – тополя.  
Что же это за пушинки?  
Это белые..... (снежинки)

Воспитатель.: Давайте прогуляемся по лесу, понаблюдаем, как лес готовится к зиме.

Бег вокруг спортивной площадки.

Дыхательная гимнастика «Ветер и снежинки»:

И.П.: обычная стойка.

- «Ветер дует» - вдох через нос;

- Снежинки полетели» - выдох через рот, губы «трубочкой»

Подвижная игра «Снег кружится»:

Дети, взявшись за руки, идут по кругу, произнося:

«Снег, снег кружится, бела вся улица, собрались мы в кружок, завертелись как  
снежок!»

После этих слов дети бегут по кругу, увеличивая или замедляя темп, изменяя направление по сигналу.

Затем воспитатель загадывает загадки:

Мчусь как пуля я вперед,  
Лишь поскрипывает лёд,  
И мелькают огоньки,  
Кто несёт меня?(коньки)

\*

Одеяло белое, не руками сделано  
Не ткалось и не кроилось,  
Само на землю свалилось. (снег)

Дети идут по правой стороне туристической тропы, за исключением гимнастической стенки.

Выходят на поляну для подвижных игр.

Подвижная игра «Попади в корзину».

Дети делятся на две команды. Каждая команда образует круг, в центре – «корзина» - рюкзак. Участники команд получают 6-8 шишек. За установленное время (2-3 мин.), нужно забросить все шишки в корзину.

Подвижная игра «Ветер и снежинки»

Выбирается водящий – «ветер», остальные дети – «снежинки». Дети строятся в колонну по одному за водящим. Движения выполняются в соответствии со словами:

Я вольный ветер-ветерок,

Хожу по свету без дорог.

Я вольный ветер озорной,

Лечу налево – все за мной!

Лечу направо – все за мной!

Кружусь на месте – все за мной!

Я – ветер озорной!

Водящий бежит направо или налево, а дети следуют за ним. Кружитесь на месте – дети повторяют. После слов «Ветер озорной» - водящий убегает, а дети стараются его догнать.

Дыхательная гимнастика «Снежинка»:

Дети держат на ладони «снежинку», сильно дуют – «снежинка закружилась в воздухе».

Подвижная игра «Перелетают снежинки» («Мы – весёлые ребята»)

Малоподвижная игра «Телефон»:

Воспитатель передаёт инструкцию (от одного до трёх слов) следующему в колонне. Дети должны не останавливаясь, чётко, но не громко передать сообщение дальше по цепочке. Затем сверяется содержание инструкции, сформулированное воспитателем и переданное по цепочке.

Самостоятельная деятельность детей.

Построение и возвращение в группу.

**План – конспект прогулки-похода**

**«Зима-волшебница!»**

**Старший дошкольный возраст**



**Пособия и инвентарь:** санки (учитывая климатические особенности Краснодарского края санки можно заменить на скейты. Дети отталкиваются ногами)

**Подготовительная часть:**

Построение парами. Ускоренная ходьба в сочетании с бегом до полянки для игр. Здесь детей встречает Лесовичок:

Здравствуйте, ребята!  
Я очень рад вас видеть!  
Зима спешит, хлопочет,  
Укутала в снега  
Все веточки, пенёчки,  
Скамейки и стога.

Ребята, давайте прогуляемся по лесу, посмотрим, что изменилось в природе

Бег в среднем темпе вокруг спортивной площадки.

Затем выполняется дыхательная гимнастика «Морозко»:

Ротик свой закрывай,  
Только носиком гуляй!  
Вот так носик-баловник,  
Он гулять у нас привык!  
Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши.  
Хорошо гулять в лесу  
И поёт нос «Бу-бу-бу».  
Надо носик нам погреть  
И немножко потереть.

Лесовичок: У каждого времени года есть свой любимый цвет. Какой любимый цвет у зимы? (ответы детей)

А какие два главных цвета зимой в хвойном лесу?

Какие два цвета в лиственном лесу зимой?

А кто помнит, зачем деревья сбрасывают листья зимой?

Подвижная игра «Раз, два, три, к дереву беги!»:

Дети встают в круг. В середине – водящий. Водящий определяет дерево, к которому побегут дети. Дети идут по кругу, взявшись за руки, по сигналу «Раз, два, три – к дереву беги!», дети разбегаются, а водящий их ловит.

Лесовичок: Зима пришла к нам не одна, а со своими верными друзьями. А что бы узнать их, отгадайте загадки:

Гуляет в поле, да не конь,  
Летает на воле, да не птица. (метель)

\*\*\*

И не снег, и не лёд,  
А серебром деревья уберёт. (иней)

\*\*\*

Он вошёл, никто не видел,  
Он сказал, никто не слышал,  
Дунул в окна и исчез,  
А на окнах вырос лес. (мороз)

Лесовичок: Мороз не велик, да стоять не велит!

Подвижная игра «Мороз»:

Дети становятся в круг, с помощью считалки выбирается «Дед Мороз»-водящий.

Считалка:

Ты- зелёный, ты- красный,  
Ты – в шубе, ты – в кушаке,  
У тебя красный нос,  
Это ты – Дед Мороз!



После этих слов все дети разбегаются по поляне, и водящий старается дотронуться до любого игрока и «заморозить» его. «Замороженный» стоит неподвижно в любой позе. Отмечаются дети ни разу не замороженные.

Лесовичок:

Чтоб в соревнованиях участие принять,

Предлагаю вам загадку отгадать:

Взял дубовых два бруска,

Два железных полозка,

На бруски набил я планки. Дайте снег.

Готовы .... (Санки)

Игра – эстафета «Проедем через ворота»:

Дети делятся на две команды, которые в свою очередь, тоже встают парами. Один ребёнок садится в санки ( при отсутствии снега – скейт), а другой берётся за концы верёвки. Детям даётся задание проехать через ворота. Проехав через ворота, дети меняются местами и возвращаются в команду, передавая санки (скейт).

Лесовичок:

Зима-зимушка пришла,

Коней в сани запрягла,

Детей в сани посадила,

Вдоль дороги покатила.

Подвижная игра «Чья пятёрка быстрее?»:

Дети делятся на команды. Члены каждой команды распределяются на группы по пять человек. По двое становятся спереди санок, берутся на верёвку на санках, один ребёнок садится в санки, двое встают сзади для подталкивания. По сигналу дети везут санки вперёд до обозначенного места.

Дыхательная гимнастика «Греемся!»

И.П.: ноги вместе, руки к плечам.

1-2- отводя локти назад, голову назад, прогнуться, глубокий вдох.

3-4- локти вперёд, округлить спину, голову вниз, выдох со звуком «Бр-р»

Дети возвращаются в группу.

**План – конспект прогулки-похода**

**«Что нам нравится зимой ?»**

**Старший дошкольный возраст**



Утром воспитатель показывает детям приглашение от Зимы: «Приглашаю вас, ребята, в своё царство. Поиграть, повеселиться!»

Подготовительная часть: Построение парами, ускоренная ходьба вокруг здания детского сада. Здесь детей встречает Зима:

В этот зимний, снежный час  
Лес давно заждался вас!  
Скажем дружно: «Здравствуй, лес!  
Открой нам чуточку чудес!»  
Оделись в белое дома,  
Стоят деревья в шапках белых.  
Зима для сильных, ловких, смелых!

Подвижная игра «Что нам нравится зимой?»:

В игре принимают участие две команды: «Снежинки» и «Льдинки». Участники одной команды выполняют движения, имитирующие катание на санках, лыжах, игру в снежки и т.д. Дети из другой команды отгадывают, что показывают соперники. Затем команды меняются местами.

Зима: Чтобы в нужном месте царства оказаться предлагаю сделать поезд и на нём домчаться!

Сооружается поезд. На санки (скейты) садятся девочки, едут друг за другом вереницей, затем мальчики. Поезд отправляется. «Поезд» следует до поляны для подвижных игр.

Зима:                   Сегодня утром выпал снег, замело полянки,  
                              В царстве кто-то наследил и оставил ямки.  
                              Вы следы все рассмотрите,  
                              Кто оставил их, скажите.

Подвижная игра «След в след»:

Пройти по следам след в след, преодолевая препятствия (перешагивать через ветки, перепрыгивать и т.д.). Если снега нет, то используем вырезанные следы.

Зима:                               Поезд отправляется вперёд,  
По серебристому царству он нас повезёт!

Поезд останавливается на площадке .

Зима:                               В своём царстве я гуляла,  
На лесной дорожке льдинки потеряла.

Подвижная игра «Собери льдинки»:

На полянке раскладывают льдинки двух цветов: красные и синие. Участвуют две команды: «Снежинки» и «Льдинки». «Снежинки» собирают в свою корзинку красные льдинки, а «Льдинки» - синие. Побеждает команда, первая справившаяся с заданием.

Логоритмика «Медведь»:

Как на горке снег, снег

*(дети стоят кругом, в центре которого спит «медведь», руки постепенно поднимают вверх – вдох)*

И под горкой снег, снег

*(приседают, опускают руки – выдох)*

И на ёлке- снег, снег

*(встают, поднимают руки – вдох)*

И под ёлкой снег, снег

*(приседают, опускают руки – выдох)*

А под ёлкой спит медведь

*(на цыпочках идут по кругу)*

Тише, тише, не шуметь.

Зима: Вы снежки скорей слепите, в цель скорее попадите!

Игровое упражнение «Попади в цель!»:

На спортивной площадке обозначается «цель». Участники должны попасть в нее.

Зима:                               В царстве весело играть,

Нам мороз не страшен,  
Поиграем мы ещё,  
Нам мороз не страшен!

Подвижная игра «Снег кружится»:

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и говорят:

Снег, снег кружится,  
Белая вся улица!  
Собрались мы в кружок,  
Завертелись как снежок.

После этих слов дети бегут по кругу, увеличивая и замедляя темп бега по сигналу. После слов «Ветер стих!», приседают. После слов «Подул холодный ветер!», разбегаются в разные стороны.

Дыхательная гимнастика «Мороз».

Зима: В моём царстве побывали, в различные игры дружно играли,

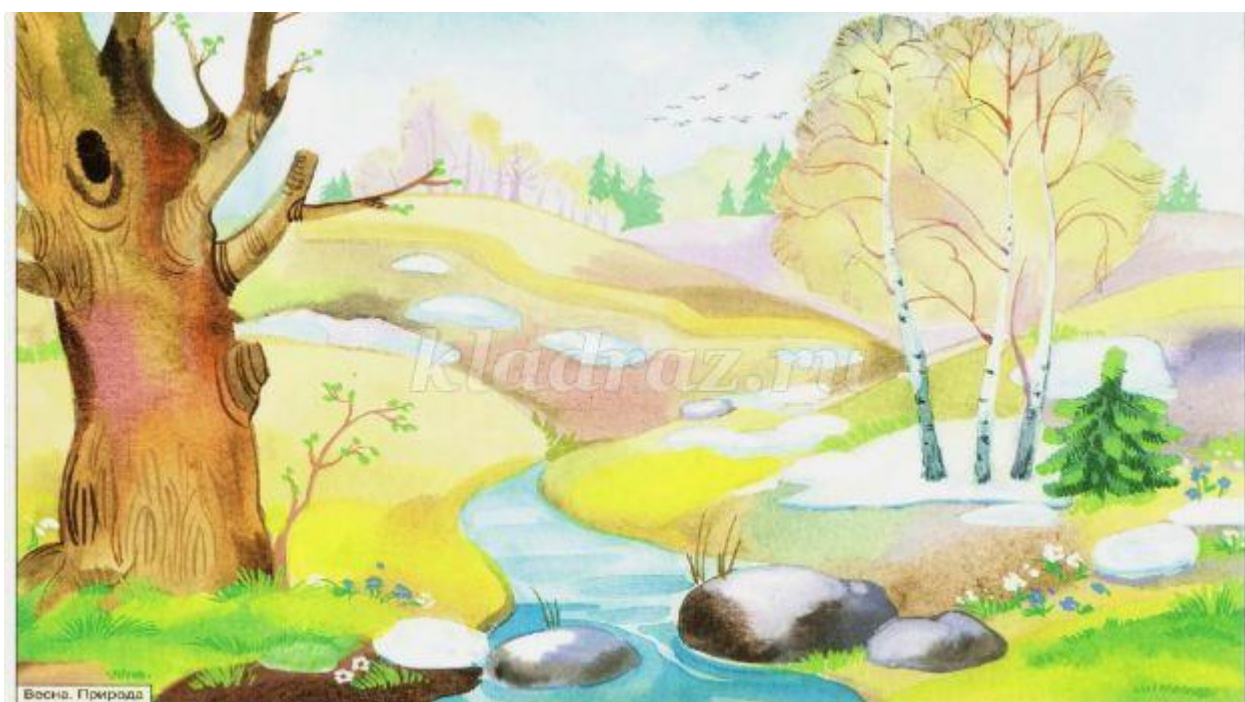
Дремучему лесу мы шлём свой поклон,  
Спасибо, лес, за тёплый приём.

Построение в пары, уход в группу.

**План – конспект прогулки-похода**

**«Кубанская весна»**

**Старший дошкольный возраст**



**Предварительная работа:** беседы о весне, наблюдение в природе, рассматривание иллюстраций, чтение и заучивание стихов о весне. Утром, после завтрака, воспитатель показывает письмо, в нём – приглашение. Весна приглашает детей в лес, прогуляться.

Дети идут быстрым шагом до площадки для утренних гимнастик. Здесь детей встречает Весна в народном кубанском костюме.

Весна: Здравствуйте, гости дорогие. Я- кубанская Весна, прихожу рано, да не одна, а с песнями, плясками, да весёлыми играми! Давайте Солнышко встретим, порадуемся!

Подвижная игра «Кубанка»:

Все стоят по кругу в головных уборах. По сигналу «Раз, два, три – бросай!», все подбрасывают кубанку вверх, чья выше взлетит. Побеждает тот, чья кубанка упадёт позже всех.

Весна: В старые, добрые времена поселились на Кубани люди вольнолюбивые, гордые. Понравилась им земля кубанская, просторная. А вам нравится наш край?

Викторина «Мой край»:

1. Какой ландшафт окружает нас?
2. Какие реки вы знаете?
3. Какие звери водятся в лесах?
4. Какие породы деревьев растут в нашем крае? В нашем саду?
5. Назовите птиц Кубани.

Весна: Молодцы! Гулять продолжаем, игру начинаем!

Игра «Тополёк»:

В игре участвуют: ведущий – «тополь»; игроки – пушинки; три игрока «ветры». В центре площадки по кругу диаметром два метра стоит ведущий – «тополь», вокруг него кругами «пушинки», за кругом на любом расстоянии – «ветры».

Ведущий: «На Кубань пришла весна, распустились тополя, тополиный пух кружится, но на землю не ложится, дуйте ветра с кручи, сильные, могучие!»

После этих слов налетают «ветры» и уносят «пушинки». «Пушинки» устремляются в круг к «тополю», за чертой круга они недоступны, пойманные пушинки становятся «ветрами», выигрывают те, кто остался возле «тополя».

Весна: Вот ребята – молодцы, боевые удалцы! А сейчас я предлагаю вам посетить весенний лес. Вы идите по лесу, по сторонам поглядывайте, что увидите – запоминайте, потом всем расскажем.



Затем Весна спрашивает у детей о изменениях в природе, происходящих весной, о травах, деревьях, произрастающих на Кубани, обобщает ответы детей.

Весна : Не замёрзли, ребятня? Ждёт ещё одна игра!

Игра «Пятнашки»:

Один из играющих, по жребию, становится «пятнашкой», а затем все играющие разбегаются в разные стороны. «Пятнашка» должен попасть мячом в кого-нибудь из играющих, и тогда запятнанный становится «пятнашкой» и т.д.

После игры проводится дыхательная гимнастика «Цветок»:

Дети, зажмурившись, делают продолжительный вдох («нюхают цветок»), затем – задерживают дыхание, а на продолжительном выдохе тихо произносят: «А-а-ах!».

**Весна:** Ребята, а какие хищники живут в лесах? (волки).

Игра «Волк»:

«Волк», поджав руками голову, сидит на бугорке и молчит. Дети щиплют перед ним траву и произносят скороговорку:

Щипу, щипу по ягодку,  
По чёрную смородинку,  
Батюшке в ставчик,  
Матушке в рукавчик,  
Серому волку – травки на лопату,  
Дай Бог умыться,  
Дай Бог убраться,  
Дай Бог бежать!

С последними словами дети встают, бросают в волка траву и бегут, волк за ними. Дети с разными увёртками обманывают «волка», пойманный становится «волком».

Затем детям даётся время для самостоятельной деятельности.

**План – конспект прогулки-похода**

**«Солнышко»**

**Старший дошкольный возраст**



**Пособия и инвентарь:** мешочки с песком, шнуры.

Дети выходят на улицу, там их встречает «Солнышко»: Здравствуйте, ребята! Я – Солнце. Когда я на небе, у всех хорошее настроение. Без солнечных дней мы не могли бы заниматься физкультурой и спортом на улице. Давайте исполним песню о солнце! (песня по выбору муз.руководителя).

*Солнышко:* Объявляю первый спортивный конкурс! Представьте, что мы проснулись однажды утром, выглянули в окошко и увидели, что всё небо заволокли тучи. Что делать, как помочь солнышку? Оказывается есть простой выход: нужно обратиться к лётчикам. Они на самолётах поднимутся в небо и разгонят тучи.

### **Игра «Лётчики».**

*Солнышко:* Ну, вот и посветлело небо! Пора в путь.

**Поход по левой стороне тропы.** В пути дети знакомят Солнышко с лесом, показывают, как правильно преодолевать препятствия.

*Солнце* загадывает загадки:

На небо взошло, белый день привело (солнце).

\*\*\*

Золотое решето зёрна к земле тянет,

Зёрна к земле тянутся, землю греют (солнечный свет).

*Солнышко:* А теперь давайте покажем, как просыпаются все звери.

### **Игра «Кто как ходит»:**

Дети по заданию имитируют движения животных: кошка, цапля, лягушка, петух, мышонок и т.д.

*Солнышко:* Всё правильно. Давайте отправимся на экскурсию по болоту.

### **Игра «Цапля»:**

Дети делятся на две команды. На площадке для игр, на лавочках приготовлены мешочки с песком (3 шт.) Первый, кто пройдёт по скамейке, раскладывает мешочки. Второй их собирает, проходя по скамье. Третий – снова раскладывает и т.д.

*Солнышко:* Солнцу радуются все : и люди, и птицы, и животные. Сейчас мы поиграем в игру, где главную роль будет исполнять весёлый голубь, который проснулся и тоже радуется солнцу.

### **Игра «Весёлый голубь»:**

Дети встают на линию старта, спиной к воспитателю. Воспитатель запускает бумажного голубя. Дети бегут за ним. Выигрывает тот, кто первый поднимет голубя с земли.

*Солнышко:* Все мы знаем, что солнце может быть очень коварным. Всё время находиться на солнце, особенно когда оно сильно припекает, опасно. Какие меры предосторожности нужно предпринять, чтобы от солнца не было вреда? (ответы детей)

*Солнце :* Всё правильно, потому давайте убежим от жарких лучей.

### **Бег по разным видам грунта. (90м.)**

#### **Дыхательная гимнастика.**

*Солнышко:* Ой, мы про всех вспомнили, кто как ходит, как солнцу радуется, а про жучков-паучков забыли!

#### **Подвижная игра «Липкие пеньки»:**

Назначается 2-3 водящих, они приседают – это «липкие пеньки». Остальные дети – «мухи». По сигналу, дети начинают бегать вокруг «пеньков», а те должны не вставая, постараться дотронуться до «мух». Пойманный тоже становится «пеньком».

#### **Подвижная игра «Паучок»:**

За ствол дерева крепится 2 шнура. Концы шнуров крепятся у ребёнка на талии. По сигналу дети начинают закручиваться по своей оси. Побеждает первый подошедший таким образом к дереву.

*Солнышко:* И последнее моё задание я назову «Проблеск»:

Предлагаются шуточные вопросы, ответы на которые дают дети.

- Сколько жирафов плавают в Чёрном море?
- Сколько солнц светит в середине ночи?
- Сколько орехов в пустом стакане? И т.д.

Солнце прощается с детьми.

Свободная деятельность детей.

## План – конспект прогулки-похода

### «Помогите Буратино»

#### Старший дошкольный возраст



**Пособия и инвентарь:** карточки с указателями, письма от персонажей, угощение, ромашки, обручи, рюкзаки, фишки.

В группе дети читают «письмо от Буратино» с просьбой о помощи. Вручает карту (первую часть), даёт советы. Дети читают письмо, разгадывают зашифрованную карту, обсуждают маршрут.

Дети выходят из детского сада, подходят к туристической тропе.

**«Заколдованное дерево».** На дереве висит табличка со знаком вопроса; на её обороте – записка: «Это заколдованное дерево находится в плену загадок. Если вы хотите попасть в сказочный лес, освободите дерево, разгадав загадки, и оно укажет вам дальнейший путь». Подпись: Лесовичок. В жестяной банке лежат листья от разных деревьев с написанными загадками.

Отгадав загадки, дети ступают **на «сказочную тропу»**, проходят по правой стороне тропы, останавливаются около болотца – **«Владения Царевны-Лягушки»**.

На дереве – записка: «Через царство Царевны – Лягушки можно пройти лишь при условии: все должны громко квакать и прыгать по-лягушачьи».

### **Игра «Лягушки и цапля».**

Все проходят к следующему указателю – **«Птичье царство»**. Воспитатель объявляет: «Сорока на хвосте принесла записку от старой мудрой Сова». Дикие Гуси-Лебеди не обидят вас, если вы сумеете:

- А) Назвать птиц – обитателей леса и водоёмов.
- Б) Рассказать, какую помощь вы оказывали птицам летом, осенью, зимой.
- В) Покинуть птичье царство можно только птичьими шагами, разговаривая на птичьем языке». Подпись :Тётушка Сова.

**«Заколдованная поляна»**. Записка: «Останетесь невредимыми, но девочки должны найти ромашки, а мальчики – «заколдованных ужей». Ромашки и ужи будут расколдованы, если вы расскажете об их пользе» Подпись: Леший.

**Игра «Найди спрятанное»**. Игру можно проводить как со всеми детьми, так и по командам.( аналогично игре «Собери грибы».

Путешествие продолжается по стрелкам и красным ленточкам. Около площадки для утр. гимнастик находим записку: «Там на неведомых дорожках вас ждут серьёзные испытания. Когда преодолеете их, будете близки к заветной цели». Подпись: Баба Яга.

### **Эстафетные соревнования:**

- Дети делятся на две команды. Преодолеть препятствия: прыжки из обруча в обруч, обежать змейкой кегли, взять рюкзак, вернуться по прямой к своей команде, передать рюкзак.
- Дети делятся на три команды. Шаг вперёд, три назад. Кто быстрее доберётся до финишной фишки.

- Дети делятся на 2 команды. По прямой начинают продвигаться спиной к финишной фишке.

**«Привальная поляна».** У входа на поляну записка: «Разрешаю отдохнуть путешественникам, достойно преодолевшим все преграды». Подпись :Лесовичок. К детям выходит Буратино, благодарит за помощь, предлагает игры.

- Наблюдатели.
- Дождик и тучки.
- Тополёк.

Затем Буратино находит с детьми **«Сладкое дерево»:** В банке – конфеты и медали «За ловкость и смекалку».



Анкета для родителей №1.

Начало учебного года \_\_\_\_\_

Фамилия, имя ребёнка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

1. Считаете ли вы проведение работы по оздоровлению детей важнейшим компонентом в программе воспитания и образования дошкольников?

Да  Не ставлю на первое место  Нет

2. Согласны ли вы с тем, что вам на хватает опыта и знаний по вопросам управления детей?

Да  Частично  Нет

3. Используете ли вы какие-либо методы оздоровления себя или вашего ребёнка? Какие? \_\_\_\_\_

4. Занимаетесь ли вы физкультурой?  
Да  Иногда  Нет

5. Какое закаливание проводится с рождения до поступления в детский сад: раннее плавание, влажные обтирания, обливание, сон на воздухе, гимнастика, массаж, другие методы? (Нужное подчеркните или впишите свой). \_\_\_\_\_

6. Какую медико-педагогическую помощь вы хотели бы получить в МДОУ?  
\_\_\_\_\_

7. Хотите ли вы, чтобы в группе были введены специальные оздоровительные занятия?

Да  Нет

Спасибо за сотрудничество!

## Анкета для родителей №2.

Конец учебного года \_\_\_\_\_

Фамилия, имя ребёнка \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

1. Чувствуете ли вы, что проводятся занятия по оздоровлению?

Да  Нет

2. Использовал ли ребёнок знания, умения, навыки в домашней обстановке?

Да  Иногда  Нет

3. Повлияли ли занятия на здоровье ребёнка?

Да  Незначительно  Нет

4. Довольны ли вы результатами?

Да  Нет

5. Хотите ли вы продолжения углублённой работы по оздоровлению?

Да  Нет

6. Ваши пожелания по оздоровлению детей в МДОУ? \_\_\_\_\_

**Спасибо за сотрудничество!**