

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка - «Детский сад №209 «Росток»  
(МБДОУ ЦРР - «Детский сад № 209»)

Конспект спортивного развлечения  
по физической культуре «Туристический поход»  
для детей подготовительной группы

Составил: Шмидт И.В., Гришкина О.Е.  
инструктора по физической культуре

Барнаул 2020

**Цель:** Формировать здоровый образ жизни посредством спортивного развлечения.  
Доставить детям радость от участия в «походе».

**Задачи:**

- способствовать формированию правильной осанки;
- укреплять опорно-двигательный аппарат.
- способствовать освоению простейших туристических умений и навыков.
- воспитывать чувство товарищества, взаимовыручку.

| Ход развлечения:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Дозировка |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <p><i>(Дети заходят в физ. зал под весёлую песенку туриста.)</i></p> <p><b>Инструктор:</b> Здравствуйте дети! Давайте друг другу улыбнемся и пожелаем хорошего дня!</p> <p>Ребята, я сегодня картинку нашла на ней кто - то изображен. Интересно, кто же это? (Турист) А кто такие туристы? Так называются люди, которые ходят в походы. Зачем они ходят в походы? (чтобы узнать, что-то новое, полюбоваться природой, посмотреть красивые места). Как же мне хочется пойти в поход в лес, а вы хотели бы? Тогда давайте собираться. Но, что же для похода нам необходимо? Давайте посмотрим на картинку, как выглядит турист, как он одет. Одежда у нас подходящая. (штаны, панاما, удобная обувь) А что у него в руках? (карта) А у нас карты нет, как же мы пойдем в поход, без нее мы заблудимся?</p> <p>Ой, кто это?</p> <p><i>(Вбегает Лесовик)</i></p> <p><b>Лесовик:</b> это я - седой старик, Называюсь Лесовик.<br/>Свой я лес сторожу, за порядком там слежу. А ещё...мой лес необыкновенный, там нет зимы и всегда тепло. Слышу я, что вы в лес мой собрались</p> <p><b>Инструктор:</b> Мы очень хотим сходить в поход по лесу, но не знаем маршрут и боимся заблудиться.</p> <p><b>Лесовик:</b> Ну, хорошо, если вы так сильно хотите отправиться в мой лес, я вам помогу! У меня есть карта моего леса, а на ней маршрут, он вам поможет в пути. По этой карте вы доберетесь до поляны, где я живу. Я буду очень рад принять вас в гости (вешает карту на мольберт, рассматривают, что дорожки разделяются на две части.)</p> <p><b>Лесовик:</b> ну что ребята, одежда у вас подходящая, карта теперь у вас есть, что нам еще нужно для похода, ведь Туристы уходят в поход далеко от дома, бывает и на несколько дней. Им приходится ночевать в лесу, в горах. (картинка). Они берут с собой нужные для этого вещи.</p> <p><i>(лесовик раскладывает вещи, дети выбирают необходимые.)</i></p> <p><b>Игра «Что в походе пригодится?»</b></p> <p>По окончании игры проверяют правильность выполненного задания, уточняют, для чего нужен тот или иной предмет. (Посмотрели карту)</p> | 2-3 мин.  |

Инстр: Покружились, покружились и в туристов превратились.

**Кричалка:**

Кто шагает с рюкзаком?

Дети: Мы туристы!

Инструктор: Кто со скукой не знаком?

Дети: Мы туристы!

Инструктор: С вами нас вперёд ведёт...

Дети: Путь - дорога

Инструктор: Наш девиз:

Дети: «Всегда вперёд».

Инструктор: Скажем строго!

Эй, ребята, твёрже шаг!

Что турист берёт в дорогу?

Дети: Песню, ложку и рюкзак.

2 мин.

Повернитесь направо и пошли друг за другом .

**Разминка:**

1)Ходьба обычная:

Мы идем, идем, идем

Но ,однако, Знаяка –ка!.

Там звери разные живут,

Какие – отгадай-ка!

2) Ходьба на носках руки в стороны (на тропинке лежит канат)

Впереди лежит змея

Нам её будить нельзя

На носочках мы пойдём

И змею перешагнём

3)Ходьба на внешней стороне стопы:

Косолапый и большой, Спит в берлоге он зимой. Любит шишки, любит мёд, Ну-ка, кто же назовёт?

4) Ходьба с высоким поднимания бедра, руки на пояс

Вот трава высокая на пути у нас , поднимаем ногу выше чтобы не застрять.

5)Бег в умеренном темпе

Я по травке на лугу

Очень весело бегу.

Ой, трава щекочется,

Мне смеяться хочется!

6)Прыжки с продвижением вперёд

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянувши ножки.

По болоту скок-скок-скок,

Под мосток – и молчок.

**Лесовик:** Вот мы и пришли в лес. Слышите, где то совушка ухает.

7) восстановление дыхания . «Совушка»

**Лесовик:** А вы знаете правила поведения в лесу?

1. НЕ ломайте, детки!  
У деревьев ветки!  
Каждая веточка  
Для дерева- деточка.

2. НЕ бери собаку в лес:  
Видишь, пёс в гнездо полез.  
Он не понимает,  
Что птенцов пугает!

3. Ёж пыхтит и морщится:  
«Что я вам, уборщица?  
Лес никак не подмету,  
Соблюдайте чистоту»!

4. Ты хотя ещё ребёнок,  
Но ведь ты не поросёнок,  
На поляне не сори,  
За собой всё убери!

5. Не шумите в лесу, ребята,  
Лесным жителям это неприятно!  
Соблюдайте тишину,  
Шум не нужен никому.

6. Огонь в лесу не разводи,  
Лес от пожара береги,  
А коль развёл, учти:  
Перед уходом затуши!

7. Птичьих гнёзд не разорай!  
И другим не позволяй!

8. Не топчи грибы ногами,  
Пусть их много перед вами.  
Гриб съедобный забирай,  
Несъедобный - оставляй!

**Лесовик:** Очень прошу вас, дети!

Запомните заповеди эти!

И в лесу не забывайте

Их обязательно выполняйте!

(смотрят карту) Дальше указано, что дорожка раздваивается. Нам следует преодолевать трудности разделившись на две команды. За одно и посмотрим какая команда у вас самая ловкая, быстрая (Объявляется капитан)

**1 Эстафета «полоса препятствий»**

2-3 мин.  
2-3 мин.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <p><b>2 Эстафета «Переправа»</b></p> <p><b>Лесовик:</b> Вот мы и оказались на моей полянке.</p> <p><b>Инстр.:</b> Давайте устроим привал. Поставим палатку (капитаны устанавливают) Она станет вашим временным домом в лесу, защитит от насекомых и согреет. Настоящий турист знает, что ставить палатку нужно на возвышенности, обязательно на сухом месте.</p> <p><b>3 Эстафета «Костер»</b></p> <p><b>Правила разведения костра:</b> (костер всегда разводит только взрослый; нельзя жечь костер в ветреную погоду, на сухой траве, вблизи хвойных деревьев; для дров никогда не ломают живые деревья, а берут сухие ветки, лежащие на земле; перед уходом хорошо заливают костер водой, чтобы он остыл, и снятым слоем земли накрывают яму)</p> <p><b>Инстр.:</b> А я вот сейчас и проверю, как вы умеете собирать костёр.</p> <p><b>Лесовик:</b> какой сложный путь прошли, давайте подсчитаем листочки! Награждение.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>2-3 мин.</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Самомассаж: « Лес зеленый »</b></p> <p><b>Теплый ветер гладит лица,</b> Двумя ладонями провести, не слишком<br/> <b>Лес шумит густой листвой.</b> надавливая, от бровей до подбородка и<br/>         обратно 4 раза</p> <p><b>Дуб нам хочет поклониться,</b> От точки между бровями большим пальцем<br/> <b>Клен кивает головой.</b> левой руки массировать лоб, проводя пальцем<br/>         до середины лба у основания волос – 4 раза</p> <p><b>А кудрявая березка</b> Массаж висковых впадин большими пальцами<br/> <b>Провожает всех ребят.</b> правой и левой рук, совершая вращательные<br/>         движения – 8 раз</p> <p><b>До свидания, лес зеленый,</b> Поглаживание лица ладонями сверху вниз -<br/> <b>Мы уходим в детский сад!</b> 4 раза.</p> <p><b>Возле костра пьют чай из трав, который предложил лесовик</b></p> <p><b>Игра: « Найди свое место »</b></p> <p><b>Инструктор:</b> <i>Вот пришла пора расстаться, но не будем унывать</i><br/> <i>Будем в садик возвращаться. Надо за собой убрать!</i></p> <p><b>Лесовик:</b> А я знаю короткий путь обратно в наш детский сад! Нужно высоко подпрыгнуть, хлопнуть в ладоши и повернуться вокруг себя.</p> <p>Вот мы и вернулись из туристического похода. Вы сегодня были настоящими туристами: ловкими, выносливыми, смелыми, дружными.</p> | <p>2-3 мин.</p> |