

## Сценарий туристического похода «За здоровьем в лес» Старший дошкольный возраст

Подготовила: С. Л. Головорушко,  
старший методист  
МКДОУ Сортавальского МО РК  
ДС №23,  
высшая квалификационная категория

**Цель:** Формирование здорового образа жизни, воспитание интереса к физкультуре и спорту, развитие творческой активности, инициативы, коммуникативных способностей.

### **Задачи:**

1. Обучать детей преодолению естественных препятствий.
2. Закрепить знания о правилах поведения в природе.
3. Воспитывать бережное отношение к природе.

**Предварительная работа:** Рассматривание открыток, альбомов о спортсменах и их достижениях, иллюстрации о походной жизни туристов, разучивание стихов о туризме, игры «Кто (что) лишний?», «Назови одним словом», «Какому спортсмену что надо», «Наборщик» (найти в словах *турист, спортсмен*, другие слова), завязывание узлов разными способами («прямой», «стремя», «схватывающий» и др., умение «читать» схемы последовательности их завязывания), разработка эскизов эмблемы туристов, обучение элементам спортивного ориентирования (игра «Кладоискатели»), обучение приемам складывания сучьев, дров или хвороста для костра разными способами («шалаш», «колодец», «таежный», «звездный»), составление свода правил поведения в лесу, в походе, разработка игровой ситуации «Как переночевать в лесу?» (на чем спать; что может стать кровом; из чего сделать подушку; из чего сделать одеяло), укладка рюкзака (что возьмем с собой в поход?), проверка предстоящего маршрута.

### **Взаимодействие с семьями воспитанников (домашнее задание):**

- Придумать вместе с детьми плакат «Берегите лес!»

**Оборудование:** рюкзаки, туристические коврики, аптечка, карты-схемы, палатки, запрещающие знаки-модели, веревки, канат, клеенка, мячи, обручи, скакалки, бадминтон, костюм Лесовика.

**Маршрут:** 2 км.

**Ход:**

Дети строятся около здания детского сада.

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в туристический поход! Вы рады этому событию?

Дети: Да!

**Инструктор по ФК:**

«Празднику веселому рада детвора.  
Юным туристам Физкульт – Ура!»

- Все готовы? Тогда отправляемся в путь!

Участники похода идут в колонне по одному, за инструктором по ФК. Родители, воспитатель и дети несут оборудование.

В процессе движения инструктор по ФК читает стихотворение «Зарядка для туриста» (В. Степанов)

«Мы – туристы. Мы – в дороге,  
Веселей шагайте ноги!  
Легче выдох, глубже вдох,  
Путь не близок, путь далек».

Участники похода подходят к реке.

**Инструктор по ФК:**

«Тихо к берегу пристанем,  
И на цыпочки привстанем.  
Вверх потянемся слегка,  
Станут ближе облака».

**Инструктор по ФК:** Ребята, мы с вами подошли к реке. Кто помнит название нашей реки?

Дети: Тохма.

**Воспитатель:** Что можно сказать о нашей реке Тохме, какая она?

Дети: Длинная, широкая, глубокая.

**Воспитатель:** Кто живет в реке? (ответы детей)

- Верно, в реке живет рыба.

**Воспитатель:** Каких рыб вы знаете? (ответы детей)

- Правильно, в наших водоемах водится плотва, окунь, карась, щука.

**Воспитатель:** Давайте все вместе вспомним правила поведения около водоема.

Дети называют элементарные правила.

- «Осторожно вести себя около воды»
- «Нельзя загрязнять водоем»

- «Не шуметь»

**Инструктор по ФК:** Продолжаем наш путь!

Участники похода переходят мост и двигаются по направлению к лесу.

**Инструктор по ФК:**

«Мы в дремучий лес зашли:

Ветви гнутся до земли.

Ниже, ниже наклонись,

Под ветвями проберись»

**Воспитатель:** Ребята, обратите внимание, как много шишек лежит на тропинке. Давайте их быстро соберем, они пригодятся нам для создания поделок из природного материала.

Участники похода собирают шишки и складывают их в корзинку. Затем двигаются вдоль по тропинке. По ходу движения воспитатель обращает внимание детей на деревья, кустарники, растущие в лесу, на пение птиц, на растущие грибы.

Приход на полянку.

**Воспитатель:** Давайте все закроем глаза и послушаем природу, подышим, почувствуем, как пахнет лес, послушаем, какие звуки он издает.

**Воспитатель:** Вам нравится в лесу?

Дети: Да!

Инструктор по ФК предлагает всем расположиться на большой поляне, встать врассыпную.

**Инструктор по ФК:** Сделаем разминку,

Держим ровно спинку.

Голову назад, вперед.

Вправо, влево поворот.

Руки вверх поднять прямые,

Вот высокие какие!

Ещё выше потянитесь,

Вправо, влево повернитесь.

А теперь танцует таз,

Посмотрите–ка на нас.

Этим славным упражненьем

Поднимаем настроенье

Дальше будем приседать:

Дружно сесть и дружно встать!

Прыгать нам совсем не лень,

Словно мячик целый день.

**Инструктор по ФК:** А сейчас я предлагаю разделить на команды с помощью Чудесного мешочка с шишками. В мешочке сосновые и еловые шишки. Вы, объединяетесь в команды по шишкам.

Дети и родители делятся на команды.

Команда «Звездочки» - команда «Лучики»

Приветствие команд.

**Инструктор по ФК:** Ну, что ж дорогие туристы, рада приветствовать вас в походе! Но прежде чем мы начнем наши соревнования на поляне надо навести порядок.

**Задание «Очистить поляну от мусора»**

**Инструктор по ФК:** А теперь начинаем наши соревнования.

**Задание командам: игра «Кладоискатели»** (движение по карте-схеме)

Каждой команде дается карта-схема, ориентируясь по которой они должны найти клад.

Выполнив задание, участники команд строятся и докладывают о выполнении задания.

**Инструктор по ФК:** Вам наверно интересно, что же вы нашли?

Раскрывают мешки и обнаруживают в них детские палатки.

**Задание командам «Поставить палатку»**

По сигналу инструктора участники команд начинают действовать.

Установив палатки, участники команд приготовились выслушать следующее задание.

Инструктор по ФК подводит итог, отмечает, чья команда быстрее сориентировалась на местности и нашла клад, соответственно быстро установила палатку.

Слышен треск сучьев. Выходит из леса Лесовик.

**Лесовик:** Стой! Вы кто такие? Почему без моего разрешения в лес идете?

**Воспитатель:** А вы кто?

**Лесовик:** Я Лесовик, хозяин здешнего леса, повелитель всех зверей и птиц в этом лесу.

**Воспитатель:** Лесовик, не будь таким строгим. Мы всего лишь хотим отдохнуть и поиграть.

**Лесовик:** Знаю я вас! Цветы топтать начнете, деревья ломать, костры разводить, птиц пугать.

**Воспитатель:** Нет, нет! Мы правила поведения в лесу знаем!

**Лесовик:** Ой, ли?

**Воспитатель:** А ты, Лесовик, сейчас сможешь это проверить.

**Задание «Подбери правильно»** (выбрать запрещающие знаки).

Участники команд по очереди подбегают к разложенным на траве знакам и выбирают запрещающий знак.

**Воспитатель:** Вот видишь, Лесовик, наши ребята юные туристы, они хорошо знакомы с правилами поведения в лесу.

**Лесовик:** Так вы туристы? Сейчас проверю, загадаю вам загадки.

**Задание «Отгадай загадку»**

Он с тобою и со мной  
Шел лесными стежками,  
Друг походный за спиной,  
На ремнях с застёжками. (Рюкзак)

И от ветра, и от зноя,  
От дождя тебя укроет.  
А как спать в ней сладко!  
Что это? (Палатка)

На привале нам помог  
Суп варил, картошку пек.  
Для похода он хорош.  
Да с собою не возьмешь. (Костер)

Он в походе очень нужен,  
Он с кострами очень дружен.  
Можно в нем уху варить  
Чай душистый кипятить. (Котелок)

Наведет стеклянный глаз  
Щелкнет раз и помнит нас. (Фотоаппарат)

**Лесовик:** Молодцы! Отлично подготовились к походу! Оставайтесь на поляне, а мне уже пора иди. Меня ждут лесные дела.

Лесовик уходит. Участники похода готовятся к новой эстафете.

### **Задание «Завязать разные виды узлов»**

Участники команд по сигналу инструктора начинают завязывать узлы.

Инструктор по ФК проверяет правильность выполнения задания и подводит итог эстафеты.

### **Инструктор по ФК:**

«А теперь дрова пора,  
Приготовить для костра.  
Чтобы ярче был костер,

Веселей руби, топор!»

**Инструктор по ФК:** Следующее задание «Сложить костры разными способами».

Чтобы выполнить это задание, вам необходимо набрать сухих веток (указывает на приготовленную в стороне кучу сухих веток), сломать их и сложить костры разными способами.

Участники команд по сигналу инструктора приступают к выполнению задания.

Затем инструктор по ФК проверяет правильность выполнения задания.

**Инструктор по ФК:** Ну что ж, и с этим заданием вы справились на «отлично». Слушайте следующее задание.

**Задание «Перетяни канат»**

Каждая команда располагается с разных концов каната и по сигналу инструктора начинаются соревнования.

После выполнения последнего задания участники команд строятся, для подведения итогов соревнований и игр.

Всем участникам торжественно вручают значки-эмблемы «Юный турист».

Далее всех участников туристического похода приглашают на поляну для приема пищи.

Дети и родители располагаются на туристических ковриках, им предлагаются сухие пайки.

Инструктор по ФК:

«У палатки тихо сели,

Песню звонкую запели»

После отдыха всем участникам похода предлагают спеть песню «**Песенка про веселого туриста**».

Свободная деятельность детей.

Сбор оборудования и рюкзаков. Уборка поляны от мусора.

**Воспитатель:** Ребята, понравился вам наш туристический поход? (ответы детей)

- Что вам особенно понравилось?

- С чем справились легко?

- Что было трудным?

- Что удивило вас в походе?

Дети высказывают свое мнение о походе.

Возвращение в детский сад.