

Мы туристы

(физкультурно – оздоровительное направление)

Цель: Обеспечить высокую двигательную активность.

Задачи:

1. Развитие выносливости у детей дошкольного возраста.
2. Совершенствование прикладных навыков.
(Передвижение друг за другом по пересечённой местности с грузом, подъёмы и спуски и др.)
3. Использование возможностей микро-социума для оздоровления и расширения знаний детей.
4. Закладывание основ ОБЖ.
5. Основы экологического воспитания. Практическое ознакомление с сезонными изменениями в природе.
6. Воспитание нравственных и волевых качеств.

1 этап.

Организационный.

- разработка конспекта;
- подготовка экологической тропы, сопутствующего инвентаря и аптечки первой медицинской помощи;
- экологическая минутка тема: «Правила поведения в лесу».

2 этап.

Основной.

- «Если с другом вышел в путь», прохождение маршрута;
- «Школа светофора», правила дорожного движения;
- Беседа: «Запрещающие знаки»;
- «Гори, гори ясно», основы разведения костра;
- «Приятного аппетита», завтрак на траве, привал;
- «Чистим мир», утилизация мусора;
- Основы пушения костра.
- «Вместе весело шагать», дорога домой, в д/сад.

3 этап.

Заключительный.

- Беседа: «Мои впечатления о походе»
- Создание фоторепортажа.
- Выставка рисунков.
- Проведение физкультурного развлечения: «Лес».

Мы туристы

Туристы – это сильные, выносливые, неунывающие люди, которые не боятся трудностей, много умеют.

1. Туристы которые передвигаются:

- пешком – пеший туризм;
- на велосипеде – велосипедный;
- на лодках, байдарках, катамаранах – водный туризм;
- на лыжах – лыжный;
- на конях – конный;
- на автомобиле – автомобильный туризм.

2. Фигурная ходьба между деревьями под музыкальное сопровождение.

Песня «Походная».

3. Игра «Узнай птицу по голосу».

4. Разминка «Веселая зарядка».

5. Песня «Вместе весело шагать».

6. Знаки туристской маркировки.

7. Загадки: Ты идешь с друзьями в лес,
Он за плечи тебе влез,
Сам идти не хочет,
Он тяжелый очень. (рюкзак)

В поход идут и дом берут,
В котором дома не живут. (палатка)

Качается стрелка туда и сюда,
Укажет нам север и юг без труда. (компас)

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

8. Костер.

9. Игры:

- «Кто больше соберет сосновых шишек»
- «Попади в ведро» (забрасывание шишек в подвешенное ведро)
- Игра: «Рыба. Птица. Зверь»

Основы разведения и тушения костра. Утилизация мусора.

У костра.

Я вам загадки загадаю...

*Утром мы во двор идём
Листья сыплются дождём,
Под ногами шелестят
И летят, летят, летят...*

(Осень)

*Опустел колхозный сад,
Паутинки вдаль летят,
И на южный край земли
Потянулись журавли.
Распахнулись двери школ,
Что за месяц к нам пришёл?*

(Сентябрь)

*Два ремня висят на мне,
Есть карманы на спине,
Коль в поход идёшь со мной,
Я повисну за спиной.*

(Рюкзак)

*Вьётся извивается,
В небо устремляется.*

(Дым)

*Шагаешь – впереди лежит,
Оглянешься – домой бежит.*

(Дорога)

*Что за дерево стоит –
Ветра нет, а лист дрожит?*

(Осина)

*Что за дерево,
Зимой и летом зелено.*

(сосна, кедр,)

ель.



Бег между деревьями и бросание еловых шишек.

Бег между деревьями развивает ловкость. Лучше почаще пробегать короткие отрезки, это способствует воспитанию выносливости.

За время занятия дети пробегают от 30 до 50 метров.

Еловые шишки, имеющиеся в большом количестве, можно использовать для бросков на точность.

1. Бег по лесу.

Бегая по лесу, ребёнок приспосабливается к характеру местности. Ему нужно обождать дерево или куст, на пути попалась кочка, а вот и канава – прыгай смелей!

2. Бег между естественными препятствиями: деревьями, кустами.

«Беги за мной!»

Ребёнку особенно нравится бежать вслед за взрослым. Бегать труднее если препятствий много, а места между ними мало.

3. *«Выше земли»*

По команде быстро подняться на лежащее дерево или другое возвышение.

4. Бег, по сигналу остановиться и обхватить руками дерево.

5. *«Кто больше»*

Насобирать еловых шишек.

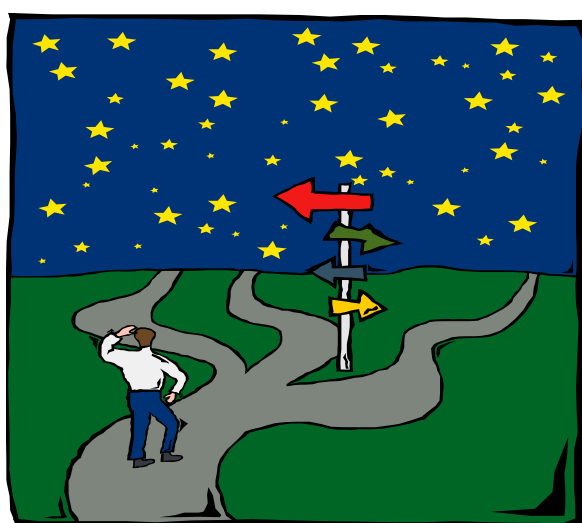
6. *«Перекинь»*

Бросать еловые шишки через ветку расположенную на высоте вытянутых рук ребёнка или выше.

Шишки легче маленького мяча, летят хуже, поэтому бросок получается короче.

7. *«Попадёшь в дерево?»*

Вначале нужно выбрать очень толстые деревья, затем потоньше. Расстояние 2-3м.



Туристу.

Внимание родители!

Хоминг – инстинкт направления. Представителям животного мира это передается по наследству. Человек же в процессе своего развития забыл о такой способности своих предков, доверяясь компасу. Но тем не менее даже в наш век сложнейших приборов умение ориентироваться без компаса в незнакомой местности не утратило своего значения.

Итак, вначале надо определить, где находится север. Днем – просто. Часовую стрелку надо направить на солнце. Линия, делящая угол между стрелкой и цифрой 1 (зимой) или 2 (летом) пополам, покажет направление на юг.

В пасмурную погоду можно ориентироваться по деревьям. Но надо смотреть не на макушку дерева, а не комель, где мхи и лишайники предпочитают селиться на северной стороне. Не только деревья обрастают мхом с северной стороны, но и камни, старые пни, валежник. Ориентиром может служить и кора деревьев – более светлая и гладкая с юга и шершавая, темная с севера.

Могут помочь сориентироваться и муравейники. Они, как правило, располагаются к югу от близстоящих деревьев, пней, кустов. Их южные склоны более пологие, чем северные.

Зимой можно ориентироваться по снегу: он быстрее оттаивает к югу от камней, пней, деревьев.

Выбрав направление и следуя по нему, надо время от времени проводить его корректировку по тем или иным приметам, помня, что несимметричность нашего тела приводит к тому, что одной ногой человек делает более широкий шаг, чем другой. В результате можно плутать по кругу, о чем в старину говорили: «Бес кружит».