

**5–6 лет**

## **Прогулка-поход «В гости к Золотой Осени»**

Цель: расширить представление детей о временах года, учить наблюдению за природными объектами.

1. Движения на маршруте.

*Ходьба и бег в разном темпе, пере- строения, ходьба приставным шагом, бег галопом, перешагивания через препятствия, подлезания.*

2. Наблюдение за природой:

*осеннее цветение, состояние трав и растений, погода.*

3. Природоохранная деятельность:

*сбор мусора на полянке Лесовичка.*

4. В мастерской у Осени.

*Зарисовки осеннего пейзажа в блокноте.*

5. Дидактические игры и упражнения:

*«К названному дереву беги» (закрепляем названия деревьев, навыки ориентирования на местности «от себя» и названных ориентиров); «Помоги медвежонку собраться в поход» (закрепляем названия вещей туристского снаряжения и способы укладки рюкзака); «Отгадай правило» (закрепляем правила поведения на природе и в природоохранной деятельности); «Самый наблюдательный» (учимся замечать изменения, происходящие вокруг).*

*Подвижные игры:*

*«Белочки на дереве — собаки на земле», «Не замочи ног», «Следопыты».*

6. Обратный путь домой.

**6-7 лет**

## **Прогулка-поход «Весна в родном краю»**

Цель: расширять кругозор детей в сфере естественно-научных знаний, учить взаимодействию с природными объектами, знакомить со снаряжением эколога-туриста.

1. Движения на маршруте:

*ходьба широким, приставным шагом; в полуприседе, перешагивание через препятствия, бег на носках, змейкой, подпрыгивание до ветки дерева, прыжки через кочки и небольшие канавки, подъём на естественные возвышенности и спуск с них.*

2. Наблюдение за природой

*(деревья, травы, цветы, воздух, небо).*

3. Природоохранная деятельность

*(развешивание табличек с правилами поведения в лесу).*

4. Игры и упражнения

*«Экологические цепочки», «Что где растёт?» и «Кто где живёт?» (формируем представление о лесе как единой экологической системе); «К названному дереву беги» (закрепляем основные виды движений, развиваем умение ориентироваться на местности, запоминаем названия деревьев), «Собери рюкзак» (закрепляем знания о том, что необходимо взять в поход), «Что мы видим» (развиваем наблюдательность). «12 записок» (закрепляем умение ориентироваться на местности, запоминать названия растений, деревьев).*

5. Возвращение домой короткой дорогой.

**Воспитание у дошкольников ответственного отношения к окружающей природной и социальной среде средствами рекреационного эколого-оздоровительного туризма**



Кошкина Е.С.

## Оптимальные показатели прогулки-похода для дошкольников двух возрастных групп

5-6 лет	6-7 лет
Продолжительность в осенне-зимний период	
1-1,5 ч	
Продолжительность в весенне-летний период	
1-3 ч	2-3 ч
Протяженность маршрута	
До 3 км	До 5 км
Вес рюкзака	
До 500 г	До 1000 г

### Сбор рюкзака

Рюкзачок должен быть небольшим (по спине ребенка), достаточно жестким, изготовлен из непромокаемой ткани, с широкими, удобными лямками, молниями, застежками, карманами, липучками, пряжками. Все эти приспособления, так же как и спальник, развивают мелкую моторику мышц рук, воспитывают самостоятельность, настойчивость

Все, что несет турист, укладывается в рюкзак. Укладка рюкзака — это целая наука. Правила укладки рюкзака

1. Для удобства укладки пустой рюкзак кладут спинкой на пол.
2. К спине уложите мягкие вещи и распределите их вдоль спины.

3. Надо, чтобы внизу спины образовался мягкий валик (тогда вес распределится между плечами и поясницей).
4. Тяжелые вещи кладите вниз и ближе к спине.
5. Укладывайте предметы плотнее друг к другу, чтобы они при ходьбе не смещались.
6. Если в рюкзаке не хватило места, то некоторые вещи крепите под клапан, а не цепляйте их к застежкам.

### Виды маршрутов.

Для составления маршрута можно использовать разные варианты:

1. Маршрутный лист (на нём могут быть просто написаны последовательно станции и где они расположены; а могут быть загадки, ребусы, зашифрованное слово, ответ на которые и будет то место, куда надо последовать).
2. «Волшебный клубок» (на клубке ниток последовательно прикреплены записки с названием того места, куда надо отправиться. Постепенно разматывается клубок, дети перемещаются от станции к станции).
3. Карта (схематическое изображение маршрута).
4. «Волшебный экран» (планшет или ноутбук. Где последовательно расположены фотографии тех мест, куда должны последовать участники).
5. Участники могут узнать о том, куда дальше идти после того, как выполнят задание на станции (тайник - ответ на задание и есть название следующей станции; нужно найти спрятанную подсказку на определённой территории).

## Основные правила безопасного поведения на занятиях и прогулках

1. Физкультурная деятельность должна осуществляться под непосредственным контролем и наблюдением со стороны педагога.
2. Все физкультурное и туристское оборудование и инвентарь должны быть надежно закреплены, устойчивы и выполнены из безопасного материала.
3. Во время переезда автотранспортом каждый ребенок должен иметь место для сидения и во время движения транспорта не стоять в проходах.
4. Перед выходом на прогулки различного вида проверять исправность личного снаряжения (рюкзачка, обуви, одежды, лыж и т.п.) и группового снаряжения. Соблюдать осторожность при переноске лыж и лыжных палок.
5. Не разрешается пить воду из колодцев, рек и водоемов, необходимо соблюдать питьевой режим.
6. Не разрешается вбегать и спускаться на скользкие каменистые и травяные склоны. Не бросать камни и другие предметы со склонов.
7. Не разрешается разводить костер без разрешения руководителя похода.
8. Аккуратно обращаться с приемом горячей пищи. Емкости с горячей пищей ставить около огня или далеко от костра.
9. Без разрешения педагога лазать на деревья запрещается.
10. О малейших признаках утомления плохого самочувствия, заболевания, начале потертостей и т.п. немедленно сообщать педагогу.