

## Рецензия

на методическую разработку «Игры с обручами как средство физического развития старших дошкольников» Бутко Марины Алексеевны, Стебнянской Анны Викторовны, инструкторов по физической культуре МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №160»

Данная методическая разработка «Игры с обручами как средство физического развития старших дошкольников» предназначена для инструкторов по физической культуре.

Физкультурные занятия с использованием различных предметов повышают качество выполнения упражнений, повышает интерес детей к занятиям. Занятия с обручем формируют правильную осанку, улучшают состояние дыхательной и сердечно-сосудистых систем, дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти. Способствуют выработке основных двигательных качеств (силы, быстрота, ловкости, выносливости) и помогают ориентировки в пространстве; влияют на формирование нравственно-волевых качеств (выдержки, настойчивости, взаимовыручки, дисциплинированности) и т. д., воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, развивают реакцию на сигнал.

Целью данной разработки является формирование у дошкольников интереса к занятиям физической культурой и спортом, повышение двигательной активности посредством использования обручей.

Представленный материал соответствует возрастным особенностям детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность методической разработки связана с тем, что модернизация образования на всех уровнях требует нового подхода к педагогической деятельности. Особое место занимает укрепление здоровья. Современные дети встречаются с обручем зачастую только на физкультурных занятиях в детском саду и мало знакомы с разнообразием игр и упражнений с обручем. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств на занятиях по физической культуре с обручами, является одним из основных направлений развития детей старшего дошкольного возраста во всех видах детской деятельности.

В основной части авторами раскрыта методика проведения подвижных игр с детьми старшей группы, где раскрыты этапы проведения игр (этап создания интереса к игре, способы сбора на игру, этап организации и объяснения правил, способы выбора водящего, а также этап руководства игрой и этап подведения итога).

Практическая значимость заключается в том, что, представленный материал делает процесс физического развития дошкольников интересным, увлекательным, за счет использования такого спортивного оборудования, как обруч.

В приложении имеются конспекты подвижных игр, физкультурных занятия с использованием обручей.

Рецензируемые методические рекомендации носят практическую направленность и могут быть использованы на практике в работе педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Рецензент: преподаватель высшей  
квалификационной категории  
ГБПОУ КК КПК

Подпись З.И. Зойдзе удостоверяю 22.05.2022



З.И. Зойдзе

ТАВЬ РУКОВОДИТЕЛЯ

*МА ДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 160»*

**Методическая разработка:  
«ИГРЫ С ОБРУЧАМИ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО  
РАЗВИТИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ»**



***Разработали:***  
*инструкторы по  
физической культуре  
Бутко Марина Алексеевна  
Стебнянская Анна Викторовна*

*Краснодар, 2023*

## СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация.....	3
Введение.....	3
Основная часть.....	5
Методика проведения подвижных игр с детьми старшей группы	
Заключение.....	14
Список литературы.....	15
Приложение	16
Приложение 1 – Игра-соревнование «Полоса препятствий»	
Приложение 2 – Подвижная игра «Бездомный заяц»	
Приложение 3 - Варианты игры «Метко в цель»	
Приложение 4 - Игровые упражнения с обручем, которые можно использовать в подгрупповой и индивидуальной работе с дошкольниками	

## **АННОТАЦИЯ**

Данная методическая разработка предназначена для инструкторов по физической культуре. Содержит конспекты занятий, подвижных игр для реализации в условиях проведения занятий в спортивном зале в зимний период времени и на свежем воздухе в летний период для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Первые упоминания об использовании обруча датированы еще периодом расцвета Древней Греции, когда на заре своего становления он изготавливался из деревянных или металлических материалов.

Прародителем обруча был предмет округлой формы из стеблей бамбука, с которым с удовольствием развлекались и австралийцы. В 1957 году в Америке сделали металлический обруч и назвали хула-хупом. И только лишь в 50-х годах XX столетия обруч, наконец, приобрел свой современный и привычный для нас облик в пластиковом исполнении, когда две крупные компании по производству детских игрушек впервые представили его миру в своих торговых сетях.

В России обруч появился чуть позже – в начале 1960-х и сразу завоевал популярность у девочек и девушек. Тогда были распространены два вида обручей: полые металлические и пластмассовые, крутить их мог даже ребенок.

Популярность нового изделия была настолько высока, что только за первые 2 месяца было продано более 25 миллионов экземпляров!

С того времени было разработано немало комплексов упражнений с обручем (или хулахупом), которые и по сей день активно включаются в комплексы занятий для дошкольников и используются как оборудование в подвижных играх.

Игры и упражнения с обручами развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, нормализуют эмоционально – волевую сферу, что особенно важно, как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей.

Обруч – это не просто веселая игра, но и замечательное оздоровительное упражнение.

Физическая культура занимает одно из ведущих мест в воспитании личности ребёнка. Система оздоровительных мероприятий в детском саду предусматривает охрану и укрепления здоровья детей, полноценное физическое развитие, различную двигательную деятельность, привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Детям дошкольного возраста больше нравятся занятия игрового содержания и с использованием различных атрибутов. Физкультурные занятия с использованием различных предметов, повышают качество выполнения упражнений, повышает интерес детей к занятиям.

Считаю, что незаслуженно забытым предметом для упражнений стал обруч. Мы стали меньше использовать его на занятиях и в повседневной жизни детей: в свободное время, на прогулках, дома. Между тем обруч является прекрасным предметом для проведения физкультурных занятий.

Занятия с обручем формируют правильную осанку, улучшают состояние дыхательной и сердечно – сосудистых систем, дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти. Они способствуют выработке основных двигательных качеств (силы, быстрота, ловкости, выносливости) и помогают ориентировки в пространстве. Влияют на формирование нравственно-волевых качеств (выдержки, настойчивости, взаимовыручки, дисциплинированности и т. д., воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, развивают реакцию на сигнал.

Игры с обручем формируют правильную осанку, улучшают состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, дают разностороннюю тренировку координации движения, зрительной, слуховой, моторной памяти. Они способствуют выработке основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости и выносливости) и помогают ориентировке в пространстве, влияют на формирование нравственно-волевых качеств (выдержки, настойчивости, взаимовыручки, дисциплинированности и т. д.), воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, развивают реакцию на сигнал.

Стараюсь как можно чаще включать обруч во время проведения физкультурных занятий. В приложении представлены игры и конспекты занятий с использованием обручей.

**Цель:** формировать у дошкольников интерес к занятиям физической культурой и спортом, повышение двигательной активности посредством использования обручей.

**Задачи:**

- развивать основные физические качества: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость, координация;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- формировать нравственно-волевые качества личности;
- тренировать внимание и сосредоточенность;
- доставлять детям радость, стимулировать желание участвовать в конкурсах и соревнованиях, побеждать в них;
- воспитывать чувство коллективизма, помогая своим товарищам и поддерживая их.

Условиями для проведения занятий и игр с обручами может быть спортивный зал в зимнее время, а также спортивная площадка в летний период.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### Методика проведения подвижных игр с детьми старшей группы

Работу с обручами провожу не только на физкультурных занятиях, а также закрепляю в подвижных играх. Для этого необходимо хорошо знать методику проведения подвижных игр. Сама методика описана такими педагогами, как Т.И. Осокина, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Э.Я. Степаненкова и др.

Содержание и организация подвижных игр могут быть самыми разнообразными. Они соотносятся со временем года, состоянием погоды, местом проведения, периодом прохождения определенного раздела программного материала. Необходимо также учитывать интересы и желания детей, их подготовленность. Важно, чтобы круглый год в любую погоду дети имели возможность поиграть и поупражняться на открытом воздухе, удовлетворяя свою потребность в движении, совершенствуя свои Двигательные навыки в основных видах движений, подвижных и спортивных играх и спортивных упражнениях.

Стремясь привлечь к участию в играх и упражнениях всех детей, необходимо с уважением относиться к детскому игровому творчеству. Необходимо гибко сочетать фронтальную и групповую организацию детей.

В старшей группе не приходится тратить много времени на организацию подвижных игр. Дети любят эти игры, и с ними можно уже заранее договориться о том, что по условному сигналу все соберутся, помогут воспитателю подготовить необходимый инвентарь, освободить площадку и т. п.

Проводя подвижные игры и упражнения на прогулке, использую методические приемы, соответствующие каждому их виду.

Для того, чтобы проводить подвижные игры необходимо знать правила подбора игр. Выбор определенной подвижной игры ведется по следующим данным:

Возраст детей.

Задачи воспитателя.

Условие проведения игры.

Сезон.

Дидактические принципы (последовательность, систематичность, повторность).

Состояние группы детей.

Место игры в режиме дня.

Интерес игры для детей.

Место проведения игры.

Непосредственно перед началом игры вместе с детьми готовлю необходимые для данной игры условия, создаю обстановку, вызывающую у детей желание участвовать в игре.

Алгоритм проведения подвижной игры:

- Сбор детей на игру.
- Создание интереса к игре.
- Организация играющих. Объяснение игры.
- Проведение игры и руководство ею.
- Окончание игры и подведение итогов.

Необходимо знать методику проведения каждого этапа подвижной игры.

### **Этап создания интереса к игре.**

С целью создания интереса к игре заранее могут быть проведены наблюдения, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, проведение игр-инсценировок, изготовление атрибутов детьми и др.

### **Способы сбора детей в старшей группе самые различные:**

1. Позвонить в колокольчик.
2. Постучать в бубен.
3. Беседа о персонаже.
4. Чтение художественной литературы.
5. Вопрос, загадка к детям.

6. Заранее договориться с детьми где, в каком месте, в какой вид строя построятся для игры, воспитатель говорит, что сегодня мы познакомимся с новой интересной подвижной игрой, а какой, вы узнаете тогда, когда выйдете на прогулку и на три удара бубна быстро построитесь в круг на площадке

7. Дети-активисты могут собрать всех детей на игру и т. д.

### **Этап организации и объяснения игры.**

В этой возрастной группе подвижная игра объясняется от начала до конца, особенно обращает внимание на правила.

Если игра новая, то последовательность объяснения игры должна быть следующей:

1. Воспитатель называет игру.
2. Называет действующих лиц.
3. Говорит, кто, где будет жить или находиться во время игры, как будет действовать и почему.

Объясняя игру, он подчеркивает смысл действий каждого персонажа, раскрывает их причинную обусловленность. Объяснение должно быть кратким, касаться только самого главного, проходить живо. При первом объяснении педагог или сам показывает детям движения, которые могут затруднить их, или вызывает для этого ребенка. Успешность игры во многом зависит от того, как дети поймут правила игры. Объясняя особенно сложные правила, педагог показывает, как их выполнять. Некоторые важные моменты осваиваются до начала игры. Очень важно убедиться, что дети правильно поняли условия игры и хорошо представляют себе ее двигательное содержание. Необходимо уточнить, правильно ли понял свою роль водящий. Педагог с помощью вопросов. предложения повторить правила, рассказать содержание убеждается, что воспитанники поняли игру, ее ход и правила.

При повторении знакомой игры предлагаю рассказать ее содержание и напомнить основные правила. При активном участии детей происходит и распределение ролей, они сами выбирают ведущих. Кроме считалок, используют и другие приемы. Например, дети становятся в круг, в центре круга ставлю юлу со стрелкой – раскручивая юлу, стрелка крутится по кругу. Когда юла остановится, то стрелка укажет на ведущего. Так же можно вращать в центре круга положенную на пол булаву или кеглю. Вершина ее после остановки укажет на того, кому водить.

Объясняя игру, педагог добивается, чтобы дети представили себе весь ее ход, характер и способы действий персонажей, осознали правила. Первичное объяснение сложной игры сопровождается показом наиболее трудных ее моментов, предварительным проведением элементов игры. При повторной организации игры необходимо либо самой напомнить содержание, правила и ход ее, либо поручить это сделать кому-нибудь из играющих.

Этап организации игры и ее объяснение заканчивается выбором водящего.

#### **Способы выбора водящего в старшем дошкольном возрасте:**

1. Воспитатель вместе с детьми выбираю замену
2. Осуждение кандидатуры
3. Считалка
4. Жеребьевка
5. Конаться
6. Стрелка

❖ Воспитатель раскручивает кеглю или обруч с меткой, дети стоят в кругу.

❖ Дети стоят в кругу, в центре ребенок с вытянутой рукой, которому воспитатель предлагает выполнить роль стрелки.

❖ Дети стоят в кругу или в шеренге, воспитатель предлагает любому ребенку назвать число и сказать, в какую сторону считать

#### **Этап руководства игрой.**

Некоторые указания делаю и по ходу игры: краткими замечаниями предупреждаю нарушение правил, успокаиваю чрезмерно активных детей, подбадриваю отстающих, медлительных, приучаю действовать с полной отдачей сил, проявляя сообразительность и ловкость.

Дети должны понять, что порой не первое, а более далекое место, занятое командой, приносит большое удовлетворение, если все действовали дружно, сплоченно.

Ни в коем случае нельзя в подвижной игре злоупотреблять указаниями и требованиями в отношении точности и правильности движения – это снижает активность ее участников, эмоциональность игры. Необходимо дать детям наиграться, набегаться, полностью ощутить привлекательность взаимодействия в коллективе сверстников. Нежелательно прерывать игру, вмешиваться в ее развитие.

Нужно следить за физической нагрузкой, дыханием, самочувствием детей, особое внимание уделяет формированию дружеских взаимоотношений,



предупреждению проявления зазнайства, несправедливости, нечестности, агрессивности, способствует воспитанию правдивости, смелости, честности; проводит индивидуальную работу, успокаивает чрезмерно возбудимых, подбадривает малоподвижных. Непосредственное участие в

#### **Этап подведения итога**

Детей интересует не только процесс игры, но и ее результат.

В итоге игры вместе с детьми отмечаем, успехи, что выполнено хорошо, какие нарушения были допущены, как дети выполняли правила, движения, отмечает, кто лучше, привлекает и самих детей поделиться впечатлениями об игре. Подведение итога имеет большое воспитательное значение. Важно справедливо отметить выигравших, пояснить, что даже очень хороший результат при нарушении правил на приведет к выигрышу.

Игры большой подвижности повторяются 3-4 раза, а игры малой подвижности 5-6 раз.

Таким образом, видим, что в старшем дошкольном возрасте методика проведения подвижных игр возрасте имеет свои особенности.

#### **Вариативность подвижных игр**

Чтобы дети не потеряли интереса к играм и подвижные игры оказывали должную нагрузку на организм ребенка, их необходимо видоизменять или варьировать.

Вариантность подвижных игр – это видоизменение подвижных игр с целью их усложнения, при этом последовательность действий и эпизодов не меняется.

#### **Способы видоизменения:**

усложнить правила в игре;

изменить темп в игре;

ввести новые движения;

Таким образом, можно отметить, что в работе с детьми дошкольного возраста следует использовать различные варианты подвижных игр. В приложении приведены некоторые подвижные игры с обручами.

Использование данных игр может быть реализовано в 2-х вариантах:

- Как командная соревновательная деятельность (эстафета)
- Как коллективное прохождение препятствий, без выявления победителей

#### ***Командная соревновательная деятельность (эстафета)***

Для этого варианта игры необходимо, но не обязательно, так же четное количество человек, в случае отсутствия такового, можно воспользоваться вариантом, когда один ребенок проходит полосу дважды.

Необходимо разделить детей на равное количество в каждой команде (от 2 до 4 команд).

Полоса препятствий выстраивается для каждой команды (у каждого одинаковое количество препятствий и длина дистанции). Готовые команды встают в одну колонну перед стартовой линией, и по команде инструктора

начинают проходить препятствия (по одному от каждой команды), следующий участник из команды выбегает на полосу только после того, как предыдущий участник закончит полностью прохождение дистанции, инструктору необходимо внимательно следить за этим, во избежании конфликтных ситуаций. Побеждает та команда, в которой все игроки прошли полосу препятствий первыми.

Данный вариант игры подходит для проведения спортивного досуга детей, а так же для проведения в рамках занятия по физической культуре.

### ***Коллективное прохождение препятствий, без выявления победителей***

В этом варианте игры неважно количество участников, игра идет по круговой системе, если детей слишком много, то для удобства проведения занятия можно разделить их на 2-3 команды.

Ход данного варианта игры предполагает выстраивание одной полосы препятствий для всех участников, и ребята проходят полосу друг за другом, выбегая на полосу по команде преподавателя. Победитель в данном варианте не выявляется. Для более интересного и разнообразного прохождения можно менять расположение препятствий, а также передвигать линию старта и финиша к тому или другому препятствию.

Данный вариант игры подходит для проведения спортивного досуга детей, а также для проведения в рамках занятия по физической культуре (наиболее актуально).

Перед игрой необходимо проводить разминку, во избежании травм среди детей, а также по окончании игры необходимо привести организм ребенка в спокойное состояние, чтобы развеять накопившееся эмоциональное напряжение и возбужденность, так как игра требует повышенной концентрации внимания и активности.

### ***Разминка***





### ***Полоса препятствий.***

***1.Тоннель.*** Препятствие выстраивается из обручей расположенных горизонтально, они надежно крепятся к стойкам с помощью специальных креплений. Обручи ставятся один над другим, образуя тоннель. Задача: пролезть в обручи не сбив их, подняться по гимнастической стенке, перейти на соседний пролет.



***2.Обручи закреплены на гимнастической стенке, на разной высоте.*** Задача: продвигаясь по гимнастической стенке приставными шагами, необходимо, полезть в обручи боком.



**3. Препятствие из гимнастического мата и обручей.**

Задача: удерживать равновесие (конструкция качается). Продвигаться вперед  
1) на четвереньках; 2) по пластунски.



**4. Продвигаемся по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь на руках (шарики не задевать).**



**5. Тоннель из обручей расположенных на полу закрепленных между собой специальными креплениям.**

Задача: 1) пройти на четвереньках; 2) пройти на высоких четвереньках.



**6. «Классики»** На полу разложены кольца в виде «классиков».

Задача: выполнить прыжки на одной и двух ногах не сбив колец.



Предлагаемый материал доступен и вариативен, можно заменять препятствия на более легкие или усложнять, в соответствии с уровнем подготовленности детей и поставленными целями и задачами, а также фантазией педагога.

***«Метание в цель.»***



***Препятствия с использованием стульев и обручей***

(перешагивание, пролезание под обручами)



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В работе с детьми я использовала игры с обручем, как индивидуальные, парные, так и групповые. В ходе проведения данных игр и занятий с использованием обруча у детей нормализуется обмен веществ, улучшается растяжка, гибкость, тренируется вестибулярный аппарат. Кроме того, занятия на свежем воздухе увеличивает потребление клетками кислорода. Игры с обручами доставляют детям радость, стимулируют желание участвовать в конкурсах и соревнованиях. Заметила, что дети намного чаще стали использовать обруч в самостоятельной игровой деятельности.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Физическое развитие дошкольников. Охрана и укрепление здоровья. Под ред. Н.В. Микляевой – М.: ТЦ, Сфера 2015г.
2. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Конспекты физ. сценарии и развлечения в ДОО - М. Издательство Гном 2017г.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. М. Мозаика – Синтез 2016.
4. Сборник подвижных игр для занятий с детьми. Авт.- сост. Э.Я. Степаненко – М. Мозаика – Синтез 2016.



## Приложение 1

Игра-соревнование «Полоса препятствий» предполагает прохождение детьми нескольких различных станций, требующих задействовать физические качества ребенка, без остановки, за максимально короткий промежуток времени. Данная игра может стать не только интересным и веселым времяпрепровождением, но и способствовать физическому и умственному развитию ребенка, благодаря своей специфике.



Для более быстрого освоения каждого препятствия необходимо, чтобы каждый ребенок несколько раз прошел то или иное препятствие, для этого можно сократить полосу до 2-3 элементов, либо на занятиях проводить эстафеты используя различные элементы из полосы препятствий.

### Подвижная игра «Бездомный заяц»

Перед проведением игры обязательно нужно подготовить площадку. Она должна быть просторной, ровной, без каких-либо препятствий, камней и прочих объектов, о которые дети могут споткнуться. В ходе игры дошкольники будут много бегать, резко меняя направление, поэтому простор важен для предотвращения столкновения, падения и травмирования детей.

Для игроков, исполняющих роль зайчиков предусмотреть достаточное количество обручей, которые раскладываются на земле. «Норок» должно быть на две меньше, чем игроков, поскольку один ребенок будет играть охотника, второй — бездомного зайчика.

Следует напомнить ребятам о правилах безопасного поведения, о том, что нельзя друг друга толкать, ставить подножки, особенно если игровая площадка асфальтированная.

Перед стартом игры желательно, дать детям краткую информацию о зайцах, об их повадках, местах обитания, питании. Предложить детям дополнить рассказ какими-то сведениями.

Цель игры: развивать распределение и переключение внимания, развивать сосредоточенность, ловкость, быстроту, развивать умение ориентироваться в пространстве, развивать умение взаимодействия в коллективе, вызвать интерес к игре; повысить положительный настрой.

Оборудование: обручи, музыкальное сопровождение.

Место проведения: физкультурный зал (в теплое время года – спортивная площадка)

Ход игры (методика руководства): из числа играющих выбираются охотник и бездомный заяц, остальные играющие зайцы становятся в свой обруч.



- Ребята предлагаю вам поиграть в игру «Бездомный заяц». – Кто вспомнит, как называется домик зайца? – Правильно, заячья нора. Нам надо выбрать одного участника, который будет бездомный заяц, а также выбрать охотника. Кто знает считалку, выберите бездомного зайца и охотника. – Спасибо, Маша. – А кто напомнит правила игры? – Молодец, Денис. *По сигналу – в данном случае включится музыка и зайчики начнут гулять, бегать, прыгать...но как только музыка станет пугающей это означает что охотник выходит на охоту. В этот момент все зайчики прячутся по домикам а тот, кто остался без домика должен убежать от охотника...заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок, в этом случае заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится бездомным зайцем и*

*охотник будет ловить его.* Как только охотник поймал (*осалил*) зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником. Вот мы и вспомнили правила игры.

- Ребята положите перед собой обручи-домики, в них вы будете прятаться, когда охотник выйдет на охоту! Ну что ребята вы готовы начать игру?

На слова - «Раз, два, три – начало игры» - звучит музыка из мультфильма «*Ну, погоди!*» и в это время все зайчики гуляют, бегают, играют. Музыка выключается – выходит охотник.

- Ребята какие же вы молодцы! Такие активные! Охотнику надо быть повнимательней, чтоб поймать зайчика!

Игра проводится 4-5 раз.

- Вам понравилась игра? - Как вы думаете, кто был самым ловким охотником? – Почему?

### Приложение 3

**Варианты игры «Метко в цель»** (используя обручи, висящие на разной высоте или баскетбольное кольцо). Подсчитываем количество попаданий.



## Приложение 4

### Игровые упражнения с обручем, которые можно использовать в подгрупповой и индивидуальной работе с дошкольниками

Название упражнения	Содержание
«Колесо»	Удерживать кистью выпрямленной руки обруч на полу в вертикальном положении. По команде «Прицел!» слегка прокатить обруч к себе, по команде «Пуск!» — прокатить его в заданном направлении. Варианты: на дальность, в заданную цель, с многократным подталкиванием.
«Белка в домике»	Придерживая обруч сверху одной рукой, присесть и пройти в приседе через обруч. Встать и повторить, с другой стороны.
«Кошка в трубе»	Встать в центр обруча, лежащего на полу, взять его двумя руками и, вставая, поднять обруч вверх. Не меняя положения захвата, поднимать обруч до уровня поднятых рук над головой. Затем опустить его вниз.
«Кенгуру»	Прыжки из обруча в обруч: на разном расстоянии, «змейкой», боком, на одной ноге.
«Бумеранг»	Прокатывать обручи в паре друг другу с разного расстояния прямо, по диагонали. Усложнение: броски обруча друг другу.
«Лабиринт»	Участвуют две команды. Одна команда держит обручи, другая проходит через них «змейкой». Усложнение: проходить со сцепленными руками.
«Юла»	Держать обруч вертикально на полу, захватив одной рукой. С помощью вращательного движения кисти привести обруч в круговое движение вокруг своей оси. Успеть поймать обруч рукой, не дав ему упасть.
«Закати обруч в ворота»	Играющие держат обруч рукой хватом сверху, становятся в одну линию. Напротив каждого играющего делают ворота шириной 60—80 см, используя любые два предмета. По сигналу дети бегут и катят обруч, толкая его правой рукой. Побеждает тот, кто ни разу не уронил обруч и закатил его в «ворота». Игру можно усложнить, если на пути к «воротам» прокатывать обруч между стойками.
«Кто быстрее переплывет на льдине»	Дети делятся на две команды. Первые игроки стоят в обручах. По сигналу они начинают перемещаться до стойки, передвигая обруч пальцами ног вперед. Заступать ногами за обруч нельзя. «Доплыв» до

		стойки, берут обруч в руки и бегом возвращаются назад. Кладут обруч на пол перед вторыми игроками и встают в конец команды.
<b>Парная эстафета «Быстрый змей»</b>		По команде первый игрок пары начинает катить обруч руками вперед, а второй игрок в это время пролезает сквозь обруч сначала в одну сторону, потом в другую. Докатив обруч до обозначенной линии на другой стороне зала, один игрок берет обруч, и оба бегом возвращаются назад. Передают обруч следующей паре и встают в конец команды.
<b>«Перебрось мяч сквозь обруч»</b>		По три человека из каждой команды становятся у линии старта. По сигналу один из играющих катит обруч, двое других игроков бегут рядом друг напротив друга. Один бросает мяч через обруч, а второй игрок ловит его и бросает обратно. Тройка добегают до стойки, игроки берут мяч и обруч в руки и бегом возвращаются назад. Выигрывает та тройка, которая быстрее закончит эстафету.
<b>«Перевези утопающего»</b>		Дети выстраиваются у старта в две колонны. У первых игроков в руках обручи. По сигналу первый игрок с обручем в руке бежит до стойки, обегает ее, возвращается к старту и забирает игрока под вторым номером. И уже два участника соревнования бегут до стойки, оббегают ее и возвращаются на старт и т. д. Побеждает та команда, которая быстрее всех перевезла «утопающих».
<b>«Катание на лошадке»</b>	<b>на</b>	Проводится аналогично игре «Перевези утопающего», только здесь первый игрок стоит в обруче. По команде добегают до стойки, оббегают ее, возвращаются к старту. Следующие игроки цепляются руками за ободок обруча, «салятся в тележку».
<b>«Кто быстрее докатит обруч до флажка»</b>		Играющие делятся на звенья, становятся друг за другом за стартовой чертой. На расстоянии 10—15 м от них расположены флажки (кегли). Первый ребенок в каждой колонне держит в руках обруч и палочку. По сигналу воспитателя «Кати» дети с обручами в руках катят их по направлению к флажкам, подталкивая палочкой, оббегают флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи и палочки следующим участникам эстафеты. Как только игрок получит палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч, и т. д. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последним выполнит задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

<b>«Справа-слева, впереди — в обруч точно попади»</b>	Ребенок с мячом становится между двумя обручами разного цвета, лежащими на полу. Воспитатель предлагает ребенку выполнить следующие задания: — Стукни 3 раза мячом в правый обруч. — Стукни 4 раза мячом в левый обруч. — Стукни мячом 2 раза перед собой и 4 раза в правый обруч. — Стукни мячом 3 раза в левый обруч и 4 раза перед собой.
<b>Эстафета с обручами</b>	Играющие строятся в две колонны перед стартовой чертой. На расстоянии 6—8 м от команд кладут по одному обручу. По сигналу ведущей первые участники бегут к обручам, пролезают в них, кладут на место и бегут назад к команде, дотрагиваются до следующего игрока, встают в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.
<b>Игра-аттракцион «Волчок»</b>	Поставить обруч на землю вертикально и придерживать его хватом одной руки сверху. По сигналу педагога сильным энергичным движением начать вращать обруч, затем быстро убрать руку. Выигрывает тот, чей обруч вращался дольше.
<b>Игра «Быстро в домик»</b>	Детям предлагается разместиться в домиках – разноцветных обручах, лежащих на полу, и принять правильную осанку (выпрямить спину, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь). По первому сигналу педагога дети выпрыгивают из обручей, отталкиваясь двумя ногами, затем бегают по площадке в разных направлениях. По второму сигналу они должны занять любой обруч. (Пока дети бегают, взрослые убирают несколько обручей.) Правила игры: действовать по сигналу; в одном обруче может находиться только один игрок; занимая обруч, принять положение правильной осанки в основной стойке; тот, кому не хватило обруча, выходит из игры.
<b>Эстафета «В обруч ты попасть старайся»</b>	Первые игроки в командах берут 2 обруча и кладут их на землю перед собой. По сигналу они шагают в первый обруч, затем — во второй, перекладывают обруч, оставшийся сзади, вперед и далее перемещаются к финишу, шагая из обруча в обруч, не ступая на пол (землю). Обойдя финишный ориентир, игроки берут обручи в руки и бегом возвращаются назад, где передают обручи следующим игрокам.
<b>Эстафета «Прыгай,</b>	Напротив каждой команды на расстоянии 2 м от

<p><b>дружок, из кружка — в кружок»</b></p>	<p>линии старта раскладывают 7—8 обручей с интервалом 20—30 см. По сигналу первые игроки добегают до обручей и, прыгая на двух ногах, перемещаются из обруча в обруч, добираются до других игроков, прикасаются своей ладонью к их ладони. Затем бегут вокруг финишного ориентира и бегом возвращаются назад, передают эстафету следующим игрокам, касаясь своей ладонью ладони их вытянутой руки.</p>
<p><b>Эстафета «Вместе в обруче бегите»</b></p>	<p>Дети в командах делятся на пары. Первые пары, стоя в обруче, придерживают его руками на уровне пояса. По сигналу дети в обруче бегут к финишу, оббегают финишный ориентир и возвращаются к своим командам, передают обруч следующей паре. После окончания эстафет дети берут по одному обручу среднего диаметра и свободно размещаются по площадке на расстоянии 2 м друг от друга. Затем они поворачивают обручи и хором говорят: «Раз-два-три! Обруч, повернись! В быстрый "хула-хуп" скорее превратись!»</p>
<p><b>Игра-аттракцион «Хула-хуп»</b></p>	<p>Дети встают в обручи, придерживая их двумя руками хватом сверху снаружи на уровне пояса. По сигналу они сильным энергичным движением рук придают обручу вращательное движение (в горизонтальной плоскости) и, отпуская руки, вращательными движениями туловища стараются сохранить инерцию вращения обруча. Выигрывает тот, чей обруч дольше вращался, не падая на землю.</p>

**Рецензия**  
**на методические рекомендации**  
**«Организация туристических походов – прогулок в детском саду»**  
**инструктора по физической культуре Стебнянской Анны Викторовны,**  
**воспитателя Дерюженко Елены Петровны**  
**МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №160»**

Данные методические рекомендации «Организация туристических походов – прогулок в детском саду» предназначены для инструкторов по физической культуре и воспитателей детских садов. Важнейшей задачей современной семьи и дошкольного учреждения является воспитание здорового ребенка, способного проявлять самостоятельность, физически подготовленного, творчески мыслящего, уверенного в своих силах.

Целью данных рекомендаций является оздоровление организма детей, активизация отдыха, формирование простейших туристических навыков у дошкольников, через организацию активной детско-взрослой деятельности посредством туристических походов в ДОУ.

Представленный материал соответствует возрастным особенностям детей старшего дошкольного возраста.

Актуальность методических рекомендаций связана с тем, что современное общество, стремительные темпы его развития, новые информационные технологии предъявляют все более высокие требования к человеку. За последние десять лет в стране сложилась устойчивая тенденция ухудшения параметров физического развития детей, подростков, молодежи. Поэтому необходимость поиска эффективных путей оздоровления приобретает первостепенную социальную значимость. Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которой самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья.

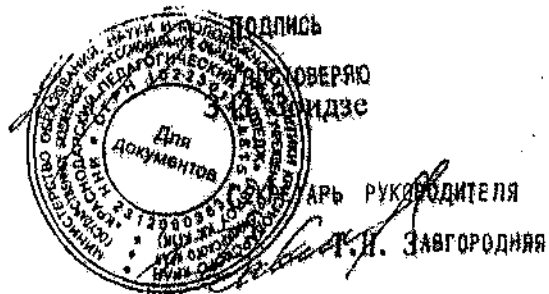
Структурно методические рекомендации включают введение, где обоснована актуальность данной проблемы, цели и задачи по работе с дошкольниками, основное содержание, заключение, список литературы и приложения, что соответствует требованиям, предъявляемым к составлению методических рекомендаций.

Практическая значимость заключается в том, что, представленный материал делает процесс физического развития дошкольников интересным, увлекательным, способствует овладению детьми элементарными туристическими навыками, развитие спортивных качеств, совершенствование движений в естественных условиях, обогащение двигательного опыта детей, укрепление мышечной системы и повышение жизненного тонуса, а также вызывает у детей положительные эмоции, восторг, интерес.

В приложении имеются сценарии квест – игры, туристической прогулки и мини – похода для детей старшего дошкольного возраста.

Рецензируемые методические рекомендации носят практическую направленность и могут быть использованы на практике для педагогов дошкольных образовательных учреждений.

Рецензент: преподаватель высшей  
квалификационной категории  
ГБПОУ КК КПК  
Подпись З.И. Зойдзе  
удостоверяю 16.06.2023





Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 160»  
350062, г. Краснодар, ул. им. Атарбекова, д.34 тел./факс (861) тел. 226-92-20, 226-32-22  
e-mail: detsad160@kubannet.ru

*Методические рекомендации*  
**«ОРГАНИЗАЦИЯ ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ –  
ПРОГУЛОК В ДЕТСКОМ САДУ»**



**Разработали:**  
*Стебнянская Анна Викторовна,  
инструктор по физической культуре,  
Дерюженко Елена Петровна, воспитатель*

**Краснодар, 2023**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Аннотация.....	3
Введение.....	3
Основная часть. ....	
1. Ценность, объективные причины подхода к оздоровлению дошкольников по средствам мини-походов в условиях детского сада.	6
2. Варианты алгоритма проведения пешей прогулки.....	7
3. Структура мини – похода.....	9
4. Методические рекомендации по организации прогулок – походов со старшими дошкольниками.....	10
Заключение.....	16
Список литературы.....	17
Приложение.....	18
Приложение 1 – Сценарий Квест - игра «Идем в поход» 6 -7 лет.....	18
Приложение 2 – Сценарий Туристическая прогулка: «Здравствуй Осень» Для детей 5-6 лет.....	22
Приложение 3 - Мини – поход «К бабушке пешком» 5-7 лет.....	28

## **АННОТАЦИЯ**

*Данные методические рекомендации будут полезны инструкторам по физической культуре и воспитателям. Они помогут расширить и углубить знания по вопросам организации активного отдыха детей. Приложение содержит сценарий квест – игры, туристической прогулки и мини – похода для детей старшего дошкольного возраста.*

## **ВВЕДЕНИЕ**

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. Жизнь человека неотъемлемо связана с природой, без взаимодействия с которой она становится неполноценной. Благодаря природной среде развивающийся организм постепенно накапливает здоровье и силы. Летний период является благотворным временем для укрепления детского здоровья, обогащения двигательного опыта, накопления познавательных знаний о прекрасном природном окружении и умении ценить и любить его. Организация туристических походов позволяет объединить воспитательно-образовательные, оздоровительные задачи, и реализовать их в разных организационных формах детско-взрослой деятельности. Такая форма работы позволит приобщить старших дошкольников и педагогов к здоровому образу жизни, через ознакомление с элементами туризма.

В системе мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, важное место принадлежит туристским прогулкам - походам. Организация туристических походов – прогулок - эффективное средство

всестороннего развития личности ребенка. Она включает в себя знакомство с окружающим миром, расширяет кругозор детей, способствует воспитанию патриотических чувств и положительных черт характера. Настоящая походная деятельность для дошкольников еще не доступна. Но при подготовке и проведении туристических прогулок, и в процессе общения с детьми, необходимо употреблять термин «Поход». Туристские походы – прогулки, проводимые в ДОУ могут преследовать экологические цели - ознакомление с природой, воспитание бережного отношения к ней, оказание помощи в ее охране и защите. Но главной ее целью и задачей всегда является оздоровление детей, т.к. от обычной познавательной экскурсии, туристскую прогулку отличает насыщенная двигательная деятельность детей: 80% времени должны составлять циклические движения: ходьба, бег, и т.д.

**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 интегрируются все основные стороны воспитания, а 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.

**Цель:** оздоровление организма детей, активизация отдыха, формирование простейших туристических навыков у дошкольников, через организацию активной детско-взрослой деятельности посредством туристических походов в ДОУ.

**Задачи:**

1. Овладение элементарными туристическими навыками.
2. Развитие спортивных качеств, совершенствование движений в естественных условиях, обогащение двигательного опыта детей.
3. Освоение новых терминов, навыков ориентировки на местности, умением разбираться в карте маршрута.
4. Повышение выносливости организма ребенка и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.
5. Укрепление мышечной системы и повышение жизненного тонуса.
6. Вызвать у детей положительные эмоции, восторг, интерес.
7. Воспитание бережного отношения к природе, оказание помощи в её охране и защите.
8. Развитие наблюдательности, расширение представлений об окружающем.

При определении физической нагрузки обязательно учитывается ряд факторов: возраст детей, уровень их двигательной активности и подготовленности, состояние здоровья, вид туристской прогулки, погодные и климатические условия.

## **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### ***1. Ценность, объективные причины подхода к оздоровлению дошкольников по средствам мини-походов в условиях детского сада.***

Туризм – одна из форм физического воспитания детей, которая обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья. Это – общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Такая форма работы вполне приемлема с детьми дошкольного возраста в условиях детского сада. В каждом детском учреждении есть свободное пространство на территории: место за верандами, дорожки, лужайки, уголок леса. Чаще всего они пустуют. В результате совместной деятельности родилась идея создания и оборудования «Туристической тропы». Она включает в себя спортивную площадку (для игр и эстафет), «Поляну сказок», полосу препятствий – «терренкур», комплекс для развития равновесия, лазания, метания. Данный маршрут начинается на спортивной площадке, проходит по территории и продолжается за верандами, заканчивается в лесочке, протяженность - 600 метров. Настоящая походная деятельность для дошкольников еще не доступна, но предстоящая туристическая прогулка вызывает множество положительных эмоций – ребята относятся к ней с восторженным интересом. Прогулки должны сопровождаться правильным дыханием, хорошим настроением, появлением ощущения «мышечной радости» к концу пути. Каждая туристическая прогулка имеет так называемый юрпризный момент: какое – либо неожиданное задание детям или интересную встречу (с Лесовичком, гномом, ежиком, шишкой и т.д.) От обычной познавательной экскурсии, туристическую прогулку отличает насыщенная двигательная деятельность детей (не менее 80%). При определении физической нагрузки учитывается ряд факторов: возраст детей, уровень их двигательной активности и подготовленности, состояние здоровья, вид туристической прогулки,

погодные и климатические условия. Туризм в детском саду – это большая серьезная игра, внутри которой присутствуют другие игры.

## **2. Варианты алгоритма проведения пешей прогулки**

- переход к месту отдыха с преодолением разных препятствий;
- наблюдение в природе и сбор природного материала;
- беседа о лесе с использованием художественного слова и разных вопросов к детям;
- выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, зверей);
- подвижные и дидактические игры;
- физкультурные занятия или комплекс игр и физических упражнений
- комплекс упражнений общеразвивающего воздействия, проводимых в игровой форме;
- упражнения на полосе препятствий;
- самостоятельные игры (на привале);
- игровые упражнения, подобранные с учетом уровня развития двигательной активности детей.

В содержание походов включаются хорошо знакомые детям игры и упражнения, освоенные ранее на занятиях по физкультуре. Чередование видов деятельности во время мини – похода зависит от погодных условий, времени года, возраста, состояния и настроения детей.

### **Каждый мини – поход включает три этапа**

<b>1 этап - подготовка</b>	<b>2 этап - проведение</b>	<b>3 этап - подведение итогов</b>
<p>Работа с детьми, родителями, педагогами и сотрудниками дет. сада. Подготовка одежды по сезону и личного походного снаряжения ребенка.</p> <p><i>Работа по взаимодействию с родителями:</i> информация о содержании данной работы</p>	<p>Прохождение намеченного маршрута. Действия в соответствии с темой прогулки.</p> <p>Сбор участников похода, движение к месту отдыха, привал, через 30-40 минут. Прибытие на место отдыха, где организовывается: наблюдение в природе,</p>	<p><i>Педагоги:</i> Проводят с детьми беседы о том, что понравилось в походе организуют сюжетно – ролевые игры с внесением туристических принадлежностей, предметов-заместителей: туристическая палатка, походная аптечка, компасы,</p>

<p>(родительские собрания), консультации для родителей: «Детский туризм, как метод оздоровления», «Всея семьей идем в поход», «Памятка для туриста с детьми», «Игры для веселой компании» и др.</p> <p><i>Работа по взаимодействию с детьми:</i> проведение бесед; «Кто такие туристы?», «Снаряжение туриста», «Правила поведения в походе». Занятия по познавательному развитию: «Если тебя окружают опасности», «Когда съедобное ядовито?», «Правила поведения в природе». Дидактические игры: «Кто лишний?», «Что туристу надо?», «Собери рюкзак», «Найди сокровища», «Ориентировка по компасу». <i>Художественно – творческая деятельность детей:</i> подготовка и оформление эмблем, значков, разучивание походных песен, лепка из пластилина, рисование деревьев, леса, реки. <i>Подвижные игры:</i> «Мы ловкие», «Путешествие на необитаемый остров», «Мы – туристы!», «Юный турист» и т.д.</p>	<p>беседы, чтение произведений художественной литературы знакомство достопримечательностями родного края. Игры, эстафеты, сбор природного материала, самостоятельная деятельность с элементами спортивных игр: волейбол, футбол, городки, бадминтон. Использование упражнений на дыхание: «Сдуй листок», «Надуем шар», «Поезд», «Самолёт». Игры на внимание: «Дерева - кусты», «Великаны - карлики», «Бабочки, стрекозы, лягушки» и т.д. Сбор детей в обратный путь, когда детям предлагают отгадывать загадки о природе, о туризме, о спорте и здоровье, спеть любимые песни, собрать свои рюкзаки, спортивные принадлежности. Особое внимание необходимо уделить сбору мусора.</p>	<p>рюкзак, коврик, питьевая вода, атрибуты для спортивных и подвижных игр.</p> <p>Организуют спортивные праздники и развлечения: «Мы - туристы», «Папа, мама, я – туристическая семья», «Туристические слёты».</p> <p>Организуют фотовыставки, выставки детских рисунков проводят системный анализ результатов похода, вносят корректировки в план подготовки последующих походов.</p> <p><i>Дошкольники:</i> делятся своими впечатлениями, анализируют, делают выводы о влиянии похода на укрепление здоровья создают коллажи из собранного природного материала, отражают в рисунках полученные впечатления.</p> <p><i>Родители:</i> вместе с детьми изготавливают макеты туристических походов, выпускают газеты «Мы – за здоровый образ жизни».</p>
--	--	---

### 3. Структура мини – похода

*Первая часть* – вводная длительностью 5 минут. Сообщить задачи и краткое содержание предстоящей деятельности (в случае необходимости), проверить состояние личного снаряжения и готовность к походу.



*Вторая часть* – движение по маршруту (до 40 минут). Этот этап включает от одного до трех (в зависимости от физической подготовленности, сезона, погоды) переходов с кратковременными привалами (5-10 минут) для отдыха (разные виды ходьбы, ОРУ, полоса препятствий, основные виды движений: метание, лазание и т. д)

*Третья часть* – включает несколько подвижных игр или игровых упражнений, следующих одно за другим, что тренирует в быстром переключении с одного двигательного задания на другое, формирует ловкость, быстроту, координацию (до 15 минут). Например, преодоление паутины (из веревок), затем «Лесные ловушки», «К дереву беги», «След в след» и др. Хочется подчеркнуть, что в условиях нашего региона большая часть зимы проходит без снега, что позволяет не сокращать содержание двигательной деятельности, а после продолжительного движения предоставить возможность длительного привала( посидеть на пенечках, коврике, разбить палатку, организовать большой общий стол с нехитрым продовольствием, где каждый может позаботится о друге). Сейчас много гиперактивных детей.

После активной деятельности таким детям, чтобы снять расторможенность, нужны упражнения требующие уравновешенности. Самое простое - упражнение в равновесии. Прошел по буму, удержал баланс - значит успокоился! Туристические прогулки и мини - походы можно разнообразить. Впереди много неизведанного: игры по ориентированию на местности, знаки туристической маркировки, узлы для дошколят и многое другое.

***Распределение функций при организации прогулки-похода:***

**Воспитатели** проводят предварительную работу с детьми:

- знакомят детей с законами охраны природы и экологическими знаками;
- беседуют о правилах поведения в лесу;
- учат готовить туристическое снаряжение (рюкзак).

**Педагоги** консультируют родителей по темам «Собираем рюкзак в поход», «Как вести себя в лесу», «Осторожно, дорога!», «Как правильно одеть ребенка в поход». Воспитатели организуют инициативную группу родителей из 2-3 человек, которые исполняют роль сказочных персонажей или активных помощников в походе.

**Родители** беседуют с детьми, помогают собрать туристическое снаряжение, принимают участие в мини-походах, творческих выставках, семинарах.

**Старший воспитатель (заместитель заведующего по воспитательной и методической работе)** проводит все необходимые инструктажи с педагогами.

#### **4. Методические рекомендации по организации прогулок – походов со старшими дошкольниками**

Известно, что обменные процессы в организме протекают более интенсивно во время занятий на свежем воздухе, и это немаловажный фактор укрепления здоровья детей. На свежем воздухе у воспитателя больше возможностей разнообразить занятия, проще решить организационные вопросы, больше простора движениям.

Дальние прогулки можно проводить с детьми дошкольного возраста; летом - пешеходные, зимой - лыжные. Цель этих прогулок - оздоровление организма ребенка.

Дети встречаются с большим разнообразием явлений в природе.

Подобные прогулки вносят разнообразие в привычную жизнь дошкольников. Это особый вид прогулки, которая отличается от традиционной прежде всего формой, содержанием и необычной организацией.

Проводить их следует с воспитанниками старшего дошкольного возраста. В этом возрасте дети достаточно самостоятельны, между сверстниками складываются дружеские отношения. У дошкольников

начинает формироваться произвольно – волевая сфера, им свойственна высокая познавательная активность. активность.

Прогулки – походы не могут проводиться часто, так как это требует серьезной подготовки как со стороны воспитателя, так и со стороны детей. Оптимальное количество таких прогулок 2 – 3 раза в год. При частом проведении подобные мероприятия утрачивают свою привлекательность, у детей снижается к ним интерес.

Важно, чтобы воспитанники ждали прогулки – походы, готовились к ним, настраивались эмоционально. Поэтому надо стараться, чтобы после таких прогулок у детей остались в памяти приятные воспоминания, а не отрицательные впечатления, связанные, например, с усталостью от долгой ходьбы.

Перед каждой прогулкой необходимо поставить определенную задачу. Затем я разрабатываю план прогулки, маршрут, перечисляю объекты, которые встретятся нам на пути, определяю необходимое снаряжение, одежда (в зависимости от погоды).

План и маршрут прогулки заранее согласовываю с медицинским работником. Перед прогулкой провожу беседу и сообщаю порядок прогулки. Продолжительность прогулки для старших дошкольников не более 60-80 минут с отдыхом после каждых 35-40 минут.

*Прогулки-походы могут быть разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:*

- Традиционные;
- Игровые: в форме комплекса подвижных игр малой, средней и большой интенсивности, игр-эстафет, игр-аттракционов;
- Сюжетно-игровые: все объединено единым сюжетом - «Путешествие в весенний лес», «Осень в гости к нам пришла» и др.
- Походы-тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр (метание, прыжки и др.);
- Занятия на экологической тропе;

- Прогулки с элементами фольклора (Масленица).

Кроме этого можно использовать:

- Проведение акций («Защитим лес!», «После нас лучше, чем до нас» и др.);
- Встречи с интересными людьми (туристы, спасатели, работники лесничества);
- Защита проектов («Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»);
- Презентации («Движение – залог здоровья»);
- Рейд (по соблюдению пожарной безопасности в лесу);
- Чемпионат;
- Экспедиция и другие.

Начинается прогулка – поход с организационного момента: собираются все участники, проводится переключка и инструктаж.

Затем осуществляется движение группы до привала, во время которого могут быть короткие остановки как для отдыха, так и для наблюдения за интересными объектами.

Конечный пункт прогулки – похода – привал. Его место должно быть удобным для отдыха, предоставлять возможность устроить пикник, поставить палатку, развести костер, организовать игры и т.д.

По окончании привала – сбор детей и уборка территории.

Организация прогулок - походов предусматривает планомерную их подготовку.

В начале года вместе с воспитателем намечаем, рисуем карту, несколько маршрутов. При этом детей знакомим со сторонами света: южное направление, северное и т.д.

Маршрут делится на несколько этапов. Освоив один маршрут, переходят на другой, более длинный. У детей должны быть рюкзаки, питье, средства для оказания первой медицинской помощи.

Это занятие позволяет детям не только укрепить свое здоровье, так как ходьба и бег – универсальные виды движения, при которых работают все

группы мышц, но и значительно расширить свои знания об окружающем мире.

Алгоритм подготовки прогулки – похода можно представить следующим образом:

- 1 - определение маршрута прогулки – похода;
- 2 согласование маршрута с администрацией дошкольного образовательного учреждения;
- 3 тщательное изучение маршрута прогулки – похода, прохождение его взрослыми;
- 4 привлечение родителей воспитанников для участия в прогулке – походе;
- 5 выбор и подготовка необходимого снаряжения;
- 6 подготовка к проведению инструктажа для участников похода (определение даты, времени и продолжительности прогулки – похода, рекомендации по экипировке туриста – форме одежды и содержанию рюкзака).

Предварительная работа с детьми может включать:

- проведение бесед,
- организацию игр – эстафет,
- чтение художественной литературы;
- просмотр видеоматериалов туристической направленности.

Воспитанники узнают много нового, например, что для походов нужно особое снаряжение, которое редко используется в обычной жизни: палатка, рюкзак, котелок, спальный мешок и т. п.

В процессе бесед у детей обогащается словарный запас, формируется представление о понятиях «турист», «привал», «маршрут» и др.

Важно объяснить им правила поведения в походе, рассказать о необходимости подчиняться руководителю похода, быть организованными, согласовывать свои действия с действиями окружающих, соблюдать правила

безопасности: не подходить близко к костру, не прыгать в палатке и т.д.

В ходе прогулок – походов необходимо соблюдать следующие **правила безопасности**:

- движение группы по определенному и спланированному маршруту;
- сопровождение детей взрослыми (не менее двух на группу);
- наличие аптечки;
- проведение переключки по списку (несколько раз в течение похода);
- соответствие одежды сезону года и состоянию погоды, обязательное наличие головного убора;
- соблюдение питьевого режима (лучше взять с собой обычную кипяченую воду).

Прогулка – поход может содержать сюрпризный момент: неожиданную встречу или интересное задание.

Во время привала и отдыха хорошо проводить игры, стимулирующие познавательную и интеллектуальную активность детей, подвижные и спортивные игры.

Следует предоставить воспитанникам возможность проявить самостоятельность и на себе почувствовать все трудности в организации быта во время похода, например, связанные с установкой палатки.

Во время таких прогулок у дошкольников вырабатываются чувства ответственности, товарищества, они смогут лучше понять, что значит «Один за всех и все за одного». В походах устанавливается особая, доверительная атмосфера между детьми и взрослыми.

Подобный вид прогулки – имитация взрослого туристического похода. Хорошо, если она будет включать в себя все элементы похода: сбор, «посиделки» у костра и «возвращение» в детский сад.

По итогам прогулки – похода можно обменяться впечатлениями и заполнить дневник. Важно, чтобы дети запомнили поход как интересное

путешествие, открытие нового, любование окружающим миром, общение друг с другом.

Огромную роль в проведении походов играет ходьба – самый естественный способ передвижения человека, включающий в работу до 50% всей мускулатуры тела.

Каждый поход требует тщательной подготовки. Инструктор по физической культуре совместно с воспитателями группы готовит необходимое оборудование, разрабатывает конспект мини-похода с учетом определенной структуры и перспективного плана.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Детский туризм зарекомендовал себя как эффективная форма активного отдыха, которая позволяет при минимальных затратах времени:

- приобщить родителей к совместной с ребенком двигательной активности;
- увеличить резервы здоровья, повысить защитные свойства организма, устойчивость к различным заболеваниям;
- восстановить силы, работоспособность;
- расширить функциональные возможности организма ребенка;
- обогатить двигательный опыт;
- пополнить объем знаний в области физической культуры, туризма, краеведения;
- воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручки, взаимопонимания;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни, в физических упражнениях.

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 туристических походов на всестороннее развитие детей старшего дошкольного возраста, так как в нашем детском саду № 160 созданы все условия, гарантирующие охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья воспитанников.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белая К.Ю., Каралашвили Е.А., Павлова Л.И. Методические рекомендации по организации прогулок-походов. //Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения.-2013.-10.- с.10.
- 2.Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду: Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2004.
- 3.Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии (учебное пособие). – М.: ЦДЮТик, 2014 год.
4. Родионов Е.Л. Проблемы школьного воспитания. Игра-соревнование «Неизведанными тропами». – Нижегородский гуманитарный центр, 2013 год.
5. Самохин Ю.С., Самохина Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере. – М.: Педагогическое общество России, 2013 г

### Интернет-ресурсы:

1. Детский туризм - специфическая образовательная система  
<http://pandia.ru/text/77/325/39030.php>
2. Пономарева Т. В. Образовательный туризм как инновационный метод образовательного процесса / Т. В. Пономарева. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 12 (92). — С. 792-795. — URL: <https://moluch.ru/archive/92/20357/> <http://www.moluch.ru/archive/92/20357/>
3. Методические рекомендации для воспитателей «Организация прогулок-походов со старшими дошкольниками»  
[http://igralija.fo.ru/blog/187346\\_Проект\\_%22Туристята%22](http://igralija.fo.ru/blog/187346_Проект_%22Туристята%22)

### Сценарий

#### Квест - игра « Идем в поход» 6 -7 лет

**Цель:** популяризация ЗОЖ.

- Задачи:**
1. Расширить и закрепить знания о природе.
  2. Воспитать у детей бережное к ней отношение.
  3. Развивать интерес к туристической деятельности и ЗОЖ.
  4. Знакомить с правилами поведения на природе.
  5. Развивать ловкость, силу, выносливость.

**Место и время проведения:** территория детского сада №160, 20 октября, 10.00 часов.

**Оборудование:** рюкзаки, печенье, вода, фрукты, карта - схема, 6 лент – зеленая, желтая, красная, синяя, белая, фиолетовая - ленты для ориентира по станциям, полоса препятствий.

- Предварительная работа:** - беседы с детьми о туризме,  
- разработка памяток, что необходимо взять с собой,  
- инструктаж детей и родителей по правилам безопасности,  
- составление карты – схемы маршрута,  
- подготовка призов.

**Ход мероприятия:** Всего станций на территории детского сада - 6, ребята с воспитателем переходят по станциям в соответствии с картой - схемой, выполняя задание на каждой станции.

**Ведущий:** Для тех, кто не боится трудностей, любит природу и путешествий, мы организуем туристический поход.



Чтоб туризмом заниматься,  
Надо детям всем размяться  
Если утром ты зарядку  
Делать ленишься,  
То в походе от нее  
Никуда не денешься!

Дети встают в круг. Проводится веселая разминка. Во время зарядки в круг «прилетает» послание от Лесовичка:

**Лесовик:** «Здравствуйте, ребяткишки, девчонки и мальчишки!  
Вы так хорошо играете, меня совсем не замечаете!

В дом вы мой лесной пришли,  
Игры, шутки принесли.  
За это вам отблагодарю.  
Вам подарок подарю.  
Выполните задание все,  
И его найдете на сосне,  
Или может под сосной.  
Вы играете со мной?

Ленточку в лесу ищите, там задание прочтите». *Ищите зеленую ленту.*

**1. Станция** Игра «Бывалый турист». *Зеленая лента.*

Каждый бывалый турист знает, что необходимо взять в поход. Дети должны собрать рюкзак, они кладут предметы, которые начинаются на ту же букву, что и их имя.

- Я Платон я в поход с собой беру палатку.

- Я Ксения я в поход с собой беру котелок и т.д. *Ищите желтую ленту.*



**2. Станция** «Лесная» (загадки) *Желтая лента.*

Приходи ко мне в лесок, Я раскидист и высок. У меня среди ветвей Много крепких желудей (дуб).	Вот любимица Руси – Всех и каждого спроси Белоснежная краса Украшает нам леса (береза).
Под раскидистой сосной Небоскреб стоит лесной, Из хвоинок этажи. Этот дом не вороши (муравейник)	Мы стоим на крепких ножках На лесной тропинке, На опушках и дорожках Просимся в корзинку (грибы)

**3. Станция** «Собери слово». *Красная лента.* Детям раздают листочки, на которых написана буква, нужно собрать слова, относящиеся к туризму (компас, палатка и т.д.)



*Ищите синюю ленту.*

**4. Станция «10 нельзя».** Синяя лента.

1. Никогда нельзя пробовать незнакомые растения, они могут быть ядовитыми;
2. Нельзя шуметь, т.к. можно нарушить жизнь обитателей леса;
3. Нельзя ходить с непокрытой головой, может случиться, солнечный удар;
4. Нельзя купаться, если водоём незнаком – там могут быть воронки и глубокие места;
5. Нельзя рвать цветы в большом количестве;
6. Нельзя пить воду из открытого водоема;
7. Нельзя ловить жуков, бабочек и других мелких обитателей леса;
8. Нельзя... А что ещё нельзя делать в лесу? *Ищите белую ленту.*

**5. Станция «Спортивная».** Проходим полосу препятствий. Белая

лента.





*Ищите фиолетовую ленту.*

**6. Станция «Данетка».** *Лента фиолетовая.*

*Ведущий: Старичок «Лесовичок» показал мне, где находится подарок. Вы должны угадать, что он для вас приготовил, если угадаете, то я подскажу, где его найти.*

*Дети задают вопросы, на которые ведущий отвечает только «Да» или «Нет».*

*Поиски сладкого приза. Привал.*

*Шалаш ребята сделали самостоятельно.*

**Сценарий**

**Туристическая прогулка: «Здравствуй Осень»  
Для детей 5-6 лет.**

**Место проведения:** территория детского сада № 160. «Туристическая полоса препятствий». Длительность похода - 40 мин. Протяженность маршрута для старшего возраст-500м.  
**Время и место проведения:** 14 сентября, 10.00 часов, на территории детского сада.

**Оборудование:** палатка, карта ориентирования, атрибуты для игр, мед. аптечка, рюкзак (для каждого ребенка), в рюкзаке вода, фрукты, печенье, салфетки.  
Родители готовят за ранее: сюрпризные моменты в походе, палатку, собирают шишки.  
В ролях Осени и Лесовика воспитатели, ведущий - инструктор физкультуры

**Цель:** - оздоровление организма детей во время пешеходных прогулок.

**Задачи:**

- определение степени выносливости детей;
- приобретение навыков ориентирования на местности;
- создания атмосферы доброжелательности у детей,
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.



Дети строятся на спортивной площадке.

*Ведущая:* - Здравствуйте, дети! Давайте превратим нашу площадку в стадион «Поиграй-ка!» Крикнем громко, детвора, осени хлебосольной и щедрой: - Наш физкульт-ура! Ура! (все вместе). Появляется Осень.

*Ведущая:* - Здравствуй, Осень! Здравствуй, Осень!

Хорошо, что ты пришла! У тебя мы, Осень, спросим: - Что в подарок принесла?

*Осень:* - Принесла я вам

муки.

*Дети* (все вместе): - Значит - будут пироги!

*Осень:* - Принесла вам гречки.

*Дети:* - Каша будет в печке!

*Осень:* - Принесла вам меду, полную колоду! Ну, а яблоки, что мед, на варенье, на компот.

*Дети:* - Ты и хлеба, ты и меда, ты и яблок принесла! А хорошую погоду ты нам, Осень, принесла?

*Осень:* - А дождю вы рады?

*Дети:* - Не хотим не надо... Мы в поход собираемся

Дети строятся в колонну друг за другом и идут «змейкой» ДЕРЖАСЬ ЗА ПЛЕЧИ, обычным шагом по лесной тропинке, пригнулись – мы заходим в пещеру, продвигаемся прыжками на двух ногах с кочки на кочку – мы попали в болото.



Осень приносит корзину яблок (мячи разного цвета), посмотрите, сколько яблок в саду, помогите мне их собрать - рассыпает яблоки.

1. Игра: «Быстро собери яблоки» (девочки собирают красные яблоки, мальчики - желтые каждый в свою корзину). Побеждает команда, первая собравшая яблоки нужного цвета в свою корзину.



Осень: – Дети, а вы знаете признаки осени? Дети: - Да, листья на деревьях становятся желтыми, красными и облетают.



2. Игра: «Найди пару» Осень раздает детям разные листочки (дубовые, кленовые и т.д.), надо найти пару с таким же листочком. Играет музыка, все кружатся и бегают, музыка стихла, все ищут себе пару



3. Игра-эстафета: «собери рюкзак», дети строятся в две колонны. Напротив, на столах лежат рюкзаки и разные вещи. Надо сложить вещи в рюкзак, которые пригодятся в походе. Дети по очереди бегут к рюкзаку и кладут в него нужную вещь, побеждает команда быстрее собравшая рюкзак.

Игры и эстафеты окончены, ребята одевают свои рюкзаки и наш поход продолжается. В колонну по одному идём к полянке сказок (по указателям которые приготовлены заранее).



*Ведущий:* - Ой, кто это? В лесу появляется Старичок – Лесовичок!

*Лесовик:* - Это я - седой старик, называюсь - Лесовик. Этот лес я сторожу. За порядком здесь слежу.

*Ведущий:* - Здравствуй, старичок - Лесовичок!

*Лесовик:* - Здравствуйте, дети, зачем пожаловали?

*Ведущий:* - Мы, дедушка, в лес идем погулять, поиграть, отдохнуть, полюбоваться природой.

*Лесовик:* - А вы знаете как надо себя в лесу вести?

*Дети:* - Знаем! (рассказывают о правилах поведения в лесу)



Лесовик: - Чтобы по лесу пройти, надо карту найти, а я вам в этом помогу. Давайте вместе подойдем к озеру, а вот и указатель. От озера сделайте 5 шагов к березе (идет вместе с ребятами и считает шаги), затем повернете направо (еще один указатель), сделайте 10 шагов к еле. Увидите лавочку, а под лавочкой - тайник. В нем карта спрятана, рассмотрите её внимательно и узнаете, какие испытания вас ждут (на карте нанесены все этапы передвижения уголок леса, лабиринт, паутина, речка с мостиком, поляна и т.д.) Ориентируясь по карте детям надо пройти все испытания и дойти до поляны.



Лесовик: - Я хочу убедиться, что вы смелые, сильные и выносливые.

1 этап: Уголок леса. В соответствии со схемой, находят карточку с первым заданием.

Игра: «Раз, два, три к названому дереву беги!» Надо найти дерево по названию (дуб, береза и т.д.) подбежать к нему и затем рассказать, что изменилось осенью на деревьях?

Лесовик: - А пословицы и поговорки о лесе вы знаете?

Дети: - Да!

2 этап: рассказать пословицы о лесе: «Лес – богатство и краса, береги свои леса», «Враг - природы тот, кто лес не бережёт», «Лес и вода – родные брат и сестра», «Лесная сторона не только волка, а и мужика кормит» и др.

Лесовик: - Ну, а сейчас испытания на силу, ловкость и выносливость.

3 этап: Полоса препятствий  
Лабиринт; ОРУ

4 1. «посмотри по сторонам» - и.п. - упор стоя, руки на стойку лабиринта.

Поворачиваем головы вправо, влево затем отжимаемся от стойки

2.«накачаем воду в ведра»- приседаем и встаем. Руки на опоре.

3.«сердитый шлагбаум»- отводим ногу назад. Руки на опоре. Поочередно меняем ноги.



4.«мышинный хоровод»- ходьба вокруг лабиринта и бег через лабиринт.

*Лесовик:* - Смотрите, какую паутину сплел сказочный паучок и нам через неё надо пробраться. Не запутайтесь!

**1.Задание:** дети проходят сквозь паутину (веревка натянута горизонтально на разных уровнях. Веревка высоко (пройти под ней), низко (перепрыгнуть), под углом (проползти). К ней привязаны обручи, через которые нужно пролезть.

**2.Задание:** метание сосновых шишек в цель (шишки заранее собираем вместе с детьми). У нас на полосе здоровья имеется специальный домик для метания, бросаем шишку в окошко, если ребенок бросил метко в окно шишка выкатывается обратно. Можно шишки заменить обычными маленькими мячами или мешочками с песком и метать просто в цель.

**3. Задание:** переправа через реку по мостику (дугообразная лестница, нужно подняться, спуститься, держась за перила).

*Лесовик:* - Вот и заканчивается наш поход, ребята, какие же вы молодцы умные, сильные, ловкие! Много пословиц и поговорок знаете, все приметы осени рассказали, нам с вами пора прощаться. До свидания, до новых встреч.

Дальше красавица - Осень вас проводит. Осень (ведет ребят на поляну).

- Посмотрите, вокруг какая красивая природа, какая хорошая погода отгадайте мои загадки и вас ждет сюрприз.

Загадывает загадки:

1. Не живая, а идёт,  
не подвижна,  
а ведёт (дорога)

2. Чёрен - да не ворон,  
рогат - да не бык,  
шесть ног - да без копыт (жук)

3. Балерина пляшет,  
всё искрится блёстками,  
над цветками машет  
лепестками пёстрыми (бабочка)

Молодцы!!! Все отгадали загадки! А вот и мои подарки (дарит детям корзину яблок).



Делаем привал на лесной полянке, ставим палатку, собираем веточки для костра, делаем бутафорский костер, отдыхаем, пробуем угощения, фотографируемся.

**Мини – поход «К бабушке пешком» 5-7 лет**

**Цель:** поддержание интереса к туризму в форме прогулки с элементами развлечения.

**Задачи:**

1. Оздоровление организма детей во время пешеходной прогулки: развивать аэробные возможности организма. Развитие силы, ловкости, навыков самоорганизации;
2. Приобретение навыков ориентировки на местности умение разбираться в карте – схеме маршрута;
3. Подготавливать к преодолению возможных трудностей (полоса препятствий)
4. Воспитывать чувства доброго отношения к близкому человеку; закрепить в речи представления детей о семейных отношениях и о семье.
5. Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.

**Оборудование:** рюкзаки, бублики, вода, корзина с фруктами, полоса препятствий, карта - схема, 10 клубочков синих и красных.

**Предварительная работа:** Беседы с детьми о семье, о бабушке, каждый ребенок должен рассказать о своей бабушке. Для этого педагог предлагает детям рассмотреть семейные фотографии, обсудить с ними, кто на кого похож.

- Что же такое семья? (ответы детей).

- Как вы думаете, мы с вами можем быть семьей? (ответы детей).

Педагог подводит детей к мысли, что семья – это родные люди: мама, папа, бабушка, дедушка и т.д. В одной семье существует несколько поколений: молодое – дети, среднее – мама и папа; пожилое – бабашки и дедушки, старшие – прадедушки и прабабушка.

- Какое время года? А месяц? Что за праздник отмечает вся страна? День семьи (ответы детей).

**Ход мероприятия:**

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята! Мы с вами сегодня отправимся в поход, в гости к бабушке. Бабушка живет далеко, на пути нас ждут преграды и задания. И поможет нам ее найти карта, о которой мне рассказала лесная Шишка. Но сначала мы уложим рюкзак для похода.

1. Эстафета «Собери рюкзак».



На спортивной площадке группа делится на две - три команды и выстраивается в две – три колонны. Напротив каждой колонны на расстоянии 20м., находится рюкзак. На старте размещены вещи (коврик, фляжка, котелок, кружка, кеды, и тд), которые необходимо уложить в рюкзак. Число вещей должно соответствовать числу участников игры. По сигналу инструктора первый участник подбегает к рюкзаку и укладывает в него вещь, взятую со старта, возвращается назад и передает эстафету. Последний в команде игрок, завершив укладку, приносит рюкзак на старт. Побеждает команда, которая правильно и быстро уложила рюкзак.

2. Эстафета «Дружная семья». Две команды. Ребята становятся по три человека, держась за руки, по сигналу бегут к конусу и обратно, следующая тройка делает тоже самое. Эстафета заканчивается, когда все тройки выполнили задание. Побеждает команда первая прибежавшая к финишу.

**Инструктор:** Оденьте рюкзаки, мы отправляемся в поход. Ребята идут в колонну друг за другом к лесочку. Здесь их ждет лесная Шишка.

**Инструктор и дети:** - Здравствуй, лесная Шишка!



**Шишка:** - Здравствуйте, дети. Зачем пожаловали?

**Инструктор:** Мы в лес пришли погулять, поиграть, отдохнуть, полюбоваться природой. А также мы идем в гости к бабушке. Ты знаешь, как ее найти?

**Шишка:** ответьте на мои вопросы и вы получите карту.

1. Как надо вести себя на природе?
2. Какие деревья вы знаете?
3. Какие грибы и ягоды можно собирать?

Ребята, вы молодцы! Вот вам карта, но знайте, вас ждут разные испытания. Ведь я хочу убедиться, что вы смелые и выносливые.

**Инструктор:** спасибо тебе, Шишка (берут карту, рассматривают, решают куда идти).

Первый этап: на карте цифрами обозначено место карточек испытаний. В соответствии со схемой, находим карточку с заданием №1.



Второй этап: 1. Преодолеть расстояние на самокатах (две команды соревнуются между собой). По окончании задания находят карточку №2.

2. Следующее задание пройти «паутинку». Она состоит из вертикально и горизонтально закрепленных обручей (их надо перешагнуть и пролезть).



**Третий этап:** Полоса препятствий (пробежать лабиринт, пройти по буму, переправится по подвесному мосту, подняться и спустится с горы, метание шишек в вертикальную цель). **Четвертый этап:** Встреча с бабушкой, которая сидит в беседке. Она рада внучатам и просит отгадать загадки:

Он с тобою и со мною  
Шел лесными стёжками,  
Друг походный за спиною  
На ремнях с застёжками (рюкзак)

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

Где бы ты не находился,  
Если только заблудился,  
Он укажет тебе, друг,  
Путь на север и на юг (компас)

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

**Бабушка:** Хорошие, умные внучата. Приготовила я вам подарок, он в корзинке. Да, вот беда, забыла, где оставила. Давайте вместе искать, а помогут нам её найти клубочки синего и красного цвета, которые высыпались из кармана по дорожке. 5 синих клубочков для мальчиков, 5 - красных для – девочек. Побеждает команда, первыми нашедшая свои клубочки, возле последнего клубочка находится подарок, корзинка с яблоками.

**Инструктор:** Пора прощаться с бабушкой и лесной Шишкой. Давайте их поблагодарим за всё. До свидания, до новых встреч. А у нас привал, пикник и песни у костра.



# УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

**Стебнянская Анна Викторовна**

ООО "Центр инновационного образования и воспитания"

Прошла(ла) обучение по программе повышения квалификации

Образовательная программа включена в информационную базу образовательных программ ДПО для педагогических работников, реализуемую при поддержке Минобрнауки России.

"Основы обеспечения информационной безопасности детей" в объеме 36 часов.

Город Саратов.  
Дата выдачи: 26 05 2023

Генеральный директор

463-1742531



**ЕДИНЫЙ УРОК**  
КАЛЕНДАРЬ, МЕТОДИКИ, МАТЕРИАЛЫ



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Краснодарский институт повышения квалификации  
и профессиональной переподготовки»

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

232414189728

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

22-3/0510-22

Город

Краснодар

Дата выдачи

05 октября 2022 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Стебнянская  
Анна Викторовна**

в период с 19.09.2022г. по 05.10.2022г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

АНО ДПО «Краснодарский институт повышения  
квалификации и профессиональной переподготовки»

по дополнительной профессиональной программе

Физическая культура и спортивная работа в  
организациях дошкольного образования в условиях  
реализации ФГОС ДО

в объёме

72 часа



Руководитель

Секретарь

Алеко Л.А.

Максимова С.М.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая организация  
дополнительного профессионального образования  
«Краснодарский институт повышения квалификации  
и профессиональной переподготовки»

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

232418901921

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

19-45/1705-23

Город

Краснодар

Дата выдачи

17 мая 2023 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Стебнянская  
Анна Викторовна**

в период с 02.05.2023г. по 17.05.2023г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

АНО ДПО «Краснодарский институт повышения  
квалификации и профессиональной переподготовки»

по дополнительной профессиональной программе

Внедрение ФОП дошкольного образования в  
образовательную практику дошкольной образовательной  
организации

в объёме

72 часа



Руководитель

Секретарь

Чуба А.Н.

Максимова С.М.