

Управление по образованию и науке администрации города Сочи  
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 67 г. Сочи

**Карты организации  
образовательной деятельности  
по физическому развитию  
дошкольников 6–7 лет**

Методическое пособие для педагогов  
дошкольных образовательных организаций к парциальной  
образовательной программе «Юный турист»

Сочи  
2021

УДК 373.24  
ББК 74.14  
К27

**Авторы:**

Ивашута Ольга Владимировна, воспитатель муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детского сада комбинированного вида № 67 г. Сочи;

Голионцева Ирина Валерьевна, воспитатель муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детского сада комбинированного вида №67 г. Сочи;

Игнатова Татьяна Евгеньевна, инструктор по физической культуре муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детского сада комбинированного вида № 67 г. Сочи.

Под редакцией Сарян Аллы Атоновны, заместителя заведующего по научно-методической работе муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детского сада комбинированного вида №67 г. Сочи.

**Рецензент:**

Илюхина Юлия Валерьевна, доцент кафедры дошкольного образования ГБОУ ИРО Краснодарского края.

**Карты организации образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 6–7 лет:** методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных организаций к парциальной образовательной программе «Юный турист». – Краснодар: Экоинвест, 2021. – 105 с.

В методическом пособии представлены примерные сценарии образовательных мероприятий по физическому развитию дошкольников средствами туризма. Содержание деятельности отражает практический опыт включения технологии детского туризма в систему физического развития и предусматривает его реализацию в части третьего физкультурного занятия на свежем воздухе. Данное пособие может быть полезно педагогам дошкольных образовательных организаций, инструкторам по физической культуре.

## ВВЕДЕНИЕ

Методологическую основу включения туризма в систему физического развития составляют исследования Т.П. Завьяловой, С.В. Кузнецовой, раскрывающие педагогическую технологию формирования у детей старшего дошкольного возраста представлений об основах пешего туризма в образовательной системе детского сада.

Туризм в детском саду – это большая серьезная игра, внутри которой присутствуют разные виды детской деятельности и каждому ребенку присуща своя роль или «туристская должность», а результат этой деятельности во многом зависит от качества и слаженности усилий каждого участника.

Содержание образовательных мероприятий направлено на развитие двигательной и познавательной активности дошкольников, формирование у них осознанного отношения к здоровью, ценностного отношения к природному и социальному окружению.

Проектирование образовательной деятельности предусматривает интегрированное образовательное содержание на основе активного использования ресурсов развивающей предметно-пространственной среды как средства приобретения нового опыта.

Организация туристских маршрутов проходит в различных формах и с использованием специального инвентаря и оборудования, которое замещает стандартный физкультурный инвентарь.

Программа «Юный турист» предусматривает включение туристской деятельности в совместную деятельность с детьми, что дает возможность усилить образовательную область «Физическое развитие» в части 3-го физкультурного занятия на свежем воздухе.

Для повышения интереса к деятельности педагог вместе с ребятами выбирают героя-туриста от которого будут исходить игровые задания, предложения, идеи для выполнения игровых заданий. В нашем детском саду – это футболист Забивака. Он «поселился» на территории и полюбился ребятам. Определили предмет-помощник ребят в поиске новой информации – это Дашин «Рюкзачок».

Образовательные мероприятия обозначаются «маршрутами». Для проектирования каждого маршрута предусмотрен ряд этапов. Это позволяет реализовать познавательный, социально-коммуникативный и физический компоненты в одном образовательном событии.

*Этап 1. Определяем задачи и форму проведения.*

Программа предусматривает реализацию образовательных мероприятий в вариативных формах организации. На данном этапе определяется наиболее подходящая форма исходя их образовательных задач. Так, при изучении топографических знаков предусматривается организация цикла квест-игр.

*Этап 2. Куда пойдём и что будем делать?*

Здесь важно спроектировать маршрут таким образом, чтобы деятельность на каждом объекте вписывалась в нормативы физического развития и распределения нагрузки (СанПиН).

*Этап 3. Что предложить и для чего ребятам это делать?*

Определяем вариант мотивации и детскую цель.

*Этап 4. Как разнообразить и расширить?*

Проектируем варианты совместной деятельности: игры, наполнение среды для стимулирования самостоятельной деятельности, формы совместной деятельности, в том числе с семьями воспитанников.

## МАРШРУТ №1

### Конкурс «Виды туризма»

#### Задачи:

- создать условия для формирования желания стать туристом;
- создать условия для умения ребенком точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения;
- воспитывать коммуникативное взаимодействие, умение договариваться;
- развивать зрительное восприятие, логическое мышление;
- создать условия для развития физических качеств (силы, быстроты, координации движений, гибкости, выносливости) через преодоление туристских препятствий.

#### Оборудование:

Картинки с видами туризма: пеший, горный, конный, велосипедный, водный, лыжный, автомобильный.

#### Маршрутный лист:

- 1.Площадка группы.
- 2.Бревно.
- 3.Болото.
- 4.Паутина.
- 5.Оборудование для метания.
- 6.Спортивная площадка.

**Вариант мотивации:** предложение поучаствовать в конкурсе «Виды туризма», собрав карточки с видами туризма в один альбом.

**Детская цель:** помочь Забиваке собрать карточки с видами туризма, чтобы победить в конкурсе «Виды туризма».

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
<p>1.Площадка группы. Друзья, объявлен конкурс «Виды туризма», ведь скоро Международный день туризма, который ежегодно празднуется 27 сентября. На каждой станции нужно найти картинку с видом туризма.</p> <p><i>Педагог организует этап планирования, где ребята определяют способ нахождения картинок, чтобы победить в конкурсе.</i></p>	<p>Построение в колонну по одному. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в круг.</p> <p>ОРУ без предметов. (Комплекс №1) или туристская разминка.</p>	<p>Прочитать произведения о видах туризма. Просмотреть презентации о видах туризма. Нарисовать различные виды туризма. Игра «Угадай вид туризма» (пантомимика) Игра «Повтори за мной» (один ребенок показывает движения вида туризма, а остальные ребята повторяют) Игра «Определи по предмету вид туризма» С.-р.и. «Туристическое бюро» (атрибуты для игры)</p>
<p>2.Бревно. Вот мы и добрались до бревна. Как преодолеть препятствие? Нашли картинку? (картинка «Пеший и Горный виды туризма»)</p>	<p>Ходьба по бревну с положением рук за головой (ходьба).</p>	<p>Сочини песенку «Вместе весело шагать» Рифмушки «Туризм-оптимизм» Игра «Забивака – юный турист» Игра «Выбери туристский маршрут»: карта Кавказского Заповедника для игры.</p>

<p>3.Болото. Ребята, как нам не замочить ноги в болоте? Что сделать? (картинка «Конный вид туризма»)</p>	<p>Перескакивание через болото по кочкам заданного цвета (прыжки).</p>	<p>П.и. «Высоко-низко» (забраться куда-либо и успеть поднять ноги, а водящий пятнает) И. «Угадай вид туризма из мультфильма» (по картинкам назвать произведения, где встречаются виды туризма)</p>
<p>4.Паутинка. Ребята, как переправиться под паутинкой по-пластунски? (картинка «Водный и Велосипедный вид туризма»)</p>	<p>Передвижение под паутинкой ползком (ползание).</p>	<p>И. «Море волнуется раз...» («фигура вида туризма на месте замри») И. «Выбери правильно» (картинки с видами туризма; дети должны соединить правильно вид туризма и туриста) И. «Что надо делать в походе?» (верно или не верно)</p>
<p>5.Оборудование для метания. Ребята, что здесь надо сделать? Какую картинку нашли? (картинка «Автомобильный вид туризма»)</p>	<p>Метание на дальность (метание).</p>	<p>И. «Узнай по описанию»: по описанию определить вид туризма С.р. и. «Экскурсионное бюро»</p>
<p>6.Спортивная площадка. Ребята, предлагаю перестроиться в два звена на спортивной площадке. Какую картинку вы ещё нашли? (картинка «Лыжный вид туризма») Какие виды туризма вы запомнили? В какой поход хотели бы отправиться? Ребята, что мы сегодня делали? Кому помогали? (Индивидуально) Какие были трудности? Как ты с ними справилась? Вы выполнили условия конкурса? Какими бы видами туризма вы бы занялись? Награждается сертификатом участника конкурса (Имя ребенка...) РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №1 «1, 2, 3, 4».</p>	<p>Перестроение в два звена на спортивной площадке (перестроение).  Обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей.</p>	<p>И. «Разложи на звуки» (все слова связаны с видами туризма) И. «Загадки о видах туризма» И. «Что с чем дружит?» (например, турист с рюкзаком с пешим туризмом, турист в жилете с водным туризмом и т.п.)  П.и., связанные с пройденными препятствиями.</p>

### Дополнительные материалы. Маршрут №1

#### **КОМПЛЕКС №1**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.  
1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки;  
3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.  
1 — поворот туловища вправо, руки в стороны;  
2 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.  
 1—руки в стороны;  
 2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;  
 3 —выпрямиться, руки в стороны;  
 4—вернуться в исходное положение. (6 раз)
4. И. п.— основная стойка руки на пояс.  
 1—2 —присесть, руки вынести вперед;  
 3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)
5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз.  
 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх;  
 3 — руки в стороны;  
 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)
4. И. п.— основная стойка руки на пояс.  
 1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение.  
 На счет 1—8 повторить 3—4 раза.  
 Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.

## МАРШРУТ №2

### «Школа путешественников»

#### Задачи:

- способствовать развитию самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- создать условия для развития физических качеств (силы, быстроты, координации движений, гибкости, выносливости) через преодоление туристских препятствий;
- формировать умение ходить на пятках, умение ползать по тоннелю по-пластунски, умение прыгать в длину с разбега, умение качать пресс и отжиматься, умение бегать между предметами, умение перемещаться с помощью перехвата по рукоходу.

#### Оборудование:

Части карты с континентами, обручи по цвету олимпийских колец, сертификаты путешественников по количеству детей.

#### Маршрутный лист:

- 1.Мой Сочи (площадка возле водоема).
- 2.Прыжковая яма.
- 3.Тоннель.
- 4.Беговая дорожка.
- 5.Оборудование для пресса и отжимания.
- 6.Рукоход.
- 7.Спортивная площадка.

**Вариант мотивации:** предложение поступить в школу путешественников, собрав части карты с континентами.

**Детская цель:** помочь Забиваке собрать части карты с континентами, чтобы поступить в школу путешественников.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
1.Мой Сочи. Друзья, в нашем городе открывается школа	Построение в шеренгу, из шеренги в колонну.	Прочитать рассказы о великих путешественниках, сделавших географические открытия:

<p>путешественников и сегодня открывается набор. Чему учат в такой школе? (путешествовать) Зачем люди путешествуют? Что это дает им?</p> <p>Педагог организует этап планирования, где ребята определяют способ нахождения частей карты с континентами, чтобы найти поступить в школу путешественников.</p>	<p>Разновидность ходьбы и бега. Перестроение по диагонали. ОРУ без предметов. (Комплекс №2) или туристская разминка</p> <p>Ходьба на пятках (ходьба)</p>	<p>Книги о путешественниках и великих географических открытиях:  В.К. Арсеньев «Дерсу Узала. Путешествия по Уссурийской тайге»;  А. Брем «Путешествия по Северо-Восточной Африке»;  И. Бизли «Генрих мореплаватель»;  Г. Вотте «Давид Ливингстон»;  В.М. Головнин «Путешествие на шлюпе «Камчатка»;  Л.И. Кузнецова «Куда плывут материки»;  Христофор Колумб «Путешествия. Дневники»;  Иван Крузенштерн «Первое российское плавание вокруг света»;  Джеймс Кук «Первое кругосветное плавание»;  Николай Миклухо-Маклай «Путешествие на Берег Маклая»;  Фритъоф Нансен «Фрам» в полярном море»;  Афанасий Никитин «Хождение за три моря»;  Антонио Пигафетта «Путешествие Магеллана»;  Роберт Пири «Северный полюс»;  Руал Амундсен «Южный полюс»;  Марко Поло «Книга чудес света»;  Николай Пржевальский «Путешествия в Центральной Азии»;  Николай Рерих «Шамбала. Сердце Азии»;  Петр Семенов-Тянь-Шанский «Путешествие в Тянь-Шань»;  Генри Мортон Стенли «В дебрях Африки».</p> <p><u>Научно-познавательная литература:</u></p> <p>1. Михаил Ильин «Воспоминания и необыкновенные путешествия Захара Загадкина» — книга содержит занимательные рассказы-загадки по географии мира и Советского Союза.</p>
--	--	--

		<p>2.А.Н.Томилин «Как люди открывали свою Землю».</p> <p>3.Д.Я. Фашук «Антология морских авантюр. История открытия Мирового океана»</p> <p>4.Кэрол Валли, Лайза Майлз «География. Энциклопедия» — уникальный путеводитель по нашей планете.</p> <p>5.А.Усачев «Занимательная география. Россия. Европа»;</p> <p>6.«Занимательная география. Азия. Америка. Африка».</p> <p><u>Художественная литература:</u>  Жюль Верн «Путешествие и приключения капитана Гаттераса»;</p> <p>Виталий Коржиков «Веселое мореплавание Солнышкина» — увлекательные приключения юного матроса Алешки Солнышкина на борту парохода «Даешь!»;</p> <p>Майн Рид «Приключения на дальнем Западе»;</p> <p>Сельма Лагерлеф «Чудесное путешествие Нильса с Дикими гусями»;</p> <p>Джонатан Свифт «Путешествие Гулливера»;</p> <p>Чарльз Дарвин «Путешествие вокруг света на корабле «Бигль»»;</p> <p>Джек Лондон «Путешествие на «Ослепительном»»;</p> <p>Елена Ракитина «Большое путешествие домой»;</p> <p>Константин Станюкович «Вокруг света на «Коршуне».</p> <p>Загадать загадки о сокровищах и их искателях-пиратах.</p> <p>Игра «Угадай, что ищут»: движениями (пантомимика) показать предмет, который надо угадать.</p> <p>Игра «Нарисуй карту континентов».</p> <p>Сочини песенку или стихотворение о приключениях.</p>
<p>2.Прыжковая яма.  Что надо сделать? Как правильно преодолеть это препятствие?  (прыжки в длину с разбега)</p>	<p>Прыжки в длину с разбега</p>	<p>Игра «Соедини карточки»: на карточках нарисован путешественник, на других — открытие. Надо соединить две</p>

Что вы нашли? (часть карты с континентом «Северная и Южная Америка»)		карточки. И. «Собери континент и назови».
3.Тоннель. Ребята, что это? Что делать? Как по тоннелю передвигаться? (ползти по-пластунски) -Ребята и девочки, что вы нашли в тоннеле? (часть карты с континентом «Азия»)	Ползание по тоннелю по-пластунски (ползание)	И. «Поиск» (на карте определить местоположение ребенка). И. «Найди континент» (по карте найти место нахождения континента). И. «Пять олимпийских колец»: нарисовать кольцо и назвать по цвету какой континент.
4.Беговая дорожка. Ребята, на пути расставлены препятствия? Что надо сделать? (пробежать между предметами и передать эстафету) Что вы нашли? (часть карты с континентом «Африка»)	Бег между предметами (бег)	И. «Разложи слова на звуки» (все слова связаны с путешествиями) И. «Угадай, что случилось?» (зачитываются ситуации о различных случаях в путешествии, дети обсуждают случай и предлагают способ выхода из него)
5.Оборудование для пресса и отжимания. Что надо сделать? Как правильно преодолеть это препятствие? (прыжки в длину) Что вы нашли? (часть карты с континентом «Австралия»)	Качание пресса и отжимание	И. «Оденься правильно»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду путешественника и одевается на время. (Кто меньше времени затратил на переодевание, тот и победил.)
6.Рукоход. Что надо сделать? Как правильно преодолеть это препятствие? (руками перебирать поочередно) Что вы нашли? (часть карты с континентом «Европа»)	Перемещение с помощью перехвата по рукоходу.	И. «Опиши место» (дети описывают континент, где спрятаны сокровища) И. «Горячо-холодно»: ребенок прячет какой-то предмет, другой ищет, остальные говорят «горячо» или «холодно».
7.Спортивная площадка. Ребята, что мы сегодня делали? (индивидуально) Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? Что вы запомнили? Что нам нужно, чтобы путешествовать? (карта) Награждается сертификатом юного искателя сокровищ (Имя ребенка)... РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №2 «Дай пять!».	Переноска пострадавшего на носилках. Обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей.	И. «Собери в дорогу путешественника» (дети выбирают среди различных предметов нужные для путешествия) С.-р. и. «Путешествуй по странам» (атрибуты для игр) Н.-п. и. «Страны Черного моря», «Страны мира». «Семь чудес света» П. и., связанные с пройденными препятствиями.

### Дополнительные материалы. Маршрут №2

#### КОМПЛЕКС № 2

1. И. п.— основная стойка, руки на пояс.

1—правую ногу назад на носок, руки за голову;

- 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.  
1 — поворот вправо, правую руку вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища.  
1 — выпад правой ногой вперед. 2-3 — пружинистые покачивания;  
4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)
4. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс.  
1-2 — медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед;  
3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.  
1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;  
3 — выпрямиться, руки в стороны;  
4 — вернуться в исходное положение. То же к правой ноге. (6 раз)
6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища.  
Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет воспитателя 1-8 — затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).

### МАРШРУТ №3

#### «Конкурс «Достопримечательности»

##### Задачи:

- способствовать развитию самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- создать условия для развития физических качеств: координации движения, выносливости, силы;
- создать условия для эмоционального отклика на красивые достопримечательности города;
- формировать умение бегать между предметами, умение преодолевать прыжковую яму, умение передвигаться по тоннелю ползком, умение сохранять равновесие при передвижении на ограниченной площади.

##### Оборудование:

Герб города Сочи, картинки и фотографии с достопримечательностями города-курорта Сочи по районам, сертификат участника конкурса по количеству детей.

##### Маршрутный лист:

1. Мой Сочи.
2. Бревно.
3. Прыжковая яма.
4. Тоннель.
5. Беговая дорожка.
6. Спортивная площадка.

**Вариант мотивации:** предложение поучаствовать в конкурсе «Достопримечательности», собрав достопримечательности районов города в альбом.

**Детская цель:** помочь Забиваке собрать альбом достопримечательностей Сочи, чтобы победить в конкурсе.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
1. Мой Сочи. Друзья, что это? (карта Большого Сочи) В нашем городе проводится	Построение в шеренгу, из шеренги в	Прочитать легенды о достопримечательностях Сочи. И. «Скажи впечатление»:

<p>конкурс «Достопримечательности». Какие вы видели достопримечательности в разных районах? Как вы добирались туда?</p> <p><i>Педагог организует этап планирования, где ребята определяют способ нахождения – достопримечательностей.</i></p>	<p>колонну. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в два круга. ОРУ без предметов (Комплекс №3) или туристская разминка.</p>	<p>подобрать слово для каждой достопримечательности. Загадать загадки о достопримечательностях. Нарисовать рисунок «Любимый парк». Игра «Угадай по описанию»: по рассказу дети угадывают, где кто был и что видел. Сочини песенку «Красиво в Сочи почему? А потому что там есть...» Н.-п. и. «Путешествие по Сочи»: на карте города дети угадывают достопримечательность.</p>
<p>2.Бревно. Ребята, на пути препятствие? Что надо сделать? (залезть на бревно и пройти, не упав с него) Ребята и девочки, что вы нашли? Что это? В каком районе? (Башня Ахун – Хостинский район)</p>	<p>Ходьба, держа равновесие (ходьба)</p>	<p>И. «Разложи слова на звуки» (все слова связаны с достопримечательностями). Игра «Соедини карточки»: на одной карточке - герб города Сочи, на других – достопримечательности. Надо разложить достопримечательности по районам на гербе Сочи.</p>
<p>3.Прыжковая яма. Что надо сделать? Как правильно преодолеть это препятствие? (Морской вокзал – Центральный район)</p>	<p>Прыжки в длину с места</p>	<p>П.и. «Узнай по силуэту»: дети по силуэту узнают достопримечательности районов города Сочи. И. «Назови район»: дети называют какому району принадлежит данная достопримечательность. И. «Соедини слово с картинкой»: дети выбирают картинку и ищут слово-название достопримечательности.</p>
<p>4.Тоннель. Ребята, что это? Что делать? Как по тоннелю передвигаться? -Ребята и девочки, что вы нашли в тоннеле? (Гора Аибга – Адлерский район)</p>	<p>Передвижение по тоннелю ползком (ползание)</p>	<p>М/п.и. «Море волнуется раз...» («достопримечательная фигура на месте замри», показать красивое место, выразив в движении его особенности) Пазл «Собери достопримечательность»</p>
<p>5.Беговая дорожка. Ребята, на пути расставлены препятствия? Что надо сделать? (оббежать и передать эстафету) Ребята и девочки, что вы нашли? (Волконский дольмен – Лазаревский район)</p>	<p>Бег между предметами (бег)</p>	<p>И. «Угадай, что случилось?» (зачитываются легенда о достопримечательности, дети угадывают объект) И. «Посчитай слоги»: один называет достопримечательность и того, кто раскладывает на слоги.</p>

<p>6. Спортивная площадка. Ребята, что мы сегодня делали? Кому помогали? (индивидуально) Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? Какие достопримечательности вы запомнили? Награждается сертификатом участника конкурса (Имя ребенка)... <b>РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №3 «Один за всех и все за одного».</b></p>	<p>Обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей</p>	<p>И. «Собери фотографа» (дети выбирают среди различных предметов средства для фотографирования достопримечательностей) С.-р. и. «Фотографы», «Студия фотографов» (атрибуты для игр) И. «Оденься правильно»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду фотографа и одевается на время. (Кто меньше времени затратил на переодевание, тот и победил.) П.и., связанные с пройденными препятствиями.</p>
--	--	---

### Дополнительные материалы. Маршрут №3

#### **КОМПЛЕКС № 3**

1. И. п.— основная стойка, руки на пояс.  
1—2 — шаг вправо, руки через стороны вверх;  
вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз)
2. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам.  
1—2 — поворот туловища вправо, руки в стороны;  
3—4 — исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п.— основная стойка, руки вниз.  
1 — руки в стороны; 2 — мах правой ногой вперед, хлопок под коленом;  
3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.  
1—руки в стороны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка;  
3—выпрямиться, руки в стороны; 4—исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)
5. И. п.— основная стойка, прыжки на двух ногах  
с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза.  
Повторить 2-3 раза.
6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.  
1 — руки в стороны; 2 — руки за голову;  
3—руки в стороны; 4 — исходное положение. (6-7раз)

#### **МАРШРУТ №4**

##### **«Школа человека-паука»**

#### **Задачи:**

- способствовать развитию самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- создать условия для умения ребенком точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения;
- создать условия для развития физических качеств: гибкости, координации движения, выносливости, силы;
- формировать умение работать карабином, восьмеркой, карабином;

-создать условия для формирования техники преодоления подъемов и спусков;  
 -формировать умение ходить на носках, умение метать на дальность, бегать с высоким подниманием колена, умение преодолевать подъем, работая жумаром и карабином, умение преодолевать спуск, работая восьмеркой и карабином, умение сохранять равновесие при передвижении на площадке.

**Оборудование:**

Устройство «восьмерка» для спуска, карабин, веревка, репшнур, жумар, сертификаты юного человека-паука тот по количеству детей.

**Понятия:** Передвижение *траверсом* - это перемещение в горизонтальной плоскости, без существенного набора или сброса высоты, например, движение вдоль склона хребта.

*Жумар* — элемент снаряжения альпинистов, спелеологов, спасателей и скалолазов, применяемый в верёвочной технике для подъёма по вертикальным перилам. Официально эту железку зовут «зажим», но в народе принят термин «жумар», по названию первой фирмы-изготовителя. Жумар представляет собой механический зажим кулачкового типа для подъёма по верёвке. Жумар — это приспособление для подъёма по верёвке вверх, но не вниз. *Восьмёрка*— приспособление для организации страховки и скоростного спуска (дюльфера) в альпинизме, скалолазании.

**Маршрутный лист:**

- 1.Площадка группы.
- 2.Спортивная площадка.
- 3.Маятник.
- 4.Беговая дорожка.
- 5.Площадка для подъема.
- 6.Площадка для спуска.
- 7.Площадка группы.

**Вариант мотивации:** предложение поступить в школу человека-паука, чтобы овладеть техникой преодоления подъемов и спусков.

**Детская цель:** помочь Забиваке собрать туристский инвентарь, чтобы преодолеть подъемы и спуски и поступить в школу человека-паука.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
1.Площадка группы. Друзья, что означает пословица «Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет»? Знаете, как называется человек, преодолевающий подъем? (альпинист, скалолаз, турист) Кто или что еще может преодолевать подъем и спуск? (автомобиль...) В нашем городе открывается школа человека-паука. Чему учат в такой школе? (прыгать, помогать, спасать, думать, подниматься, спускаться) <i>Педагог организует этап планирования, где ребята определяют способы преодоления подъема и спуска,</i>	Построение из шеренги в две колонны. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в два и три звена.  ОРУ без предметов. (Комплекс №4) или туристская разминка  Ходьба на носках	Прочитать произведения о высотах, которые преодолеваются спортсменами, о человеческой отзывчивости. Загадать загадки о спорте. Нарисовать рисунок «Покорить высоту» Игра «Угадай по описанию»: по словесному описанию угадать, куда поднимаются (горы) или спускаются (пещера). Игра «Горы» (выбери картинки с тем, что встречается в горах) Сочини песенку «Для чего нам подниматься, а потом опять спускаться? Если знает кто, скажите для чего?» И. «Человек-паук – мой друг! Я беру с него пример, чтобы не было

чтобы попасть в школу человека-паука.	(ходьба)	проблем!» (правила придумываются детьми)
2. Спортивная площадка. Что надо сделать? Как правильно добросить до мишени? (метание на дальность) Что вы нашли, друзья? (страховочная система)	Метание на дальность (метание с места)	Игра «Высота»: каждому игроку за правильный ответ дается кубик, за неправильный ответ – не дается.
3. Маятник. Ребята, что это? Как преодолеть ручей? Ребята и девочки, что вы нашли? (карабин)	Перепрыгивание (прыжки)	И. «Я – человек-паук» (нарисовать картинку, если я – человек-паук)
4. Беговая дорожка. Ребята, на пути расставлены препятствия? Что надо сделать? (пробежать) Ребята и девочки, что вы нашли? (веревка, репшнуры)	Бег с высоким подниманием колена (бег)	И. «Угадай, сколько человек на горе?» (на смекалку и внимательность математические задачи). Например, на горе было 10 человек: спустилось 4, сколько человек осталось и т.п.)
5. Площадка для подъема. Что вы нашли, друзья? (устройство «жумар» для подъема) Что надо сделать? Как правильно подняться? (техника подъема: вщелкнуть зажим (жумар) в веревку и начать лезть)	Преодоление подъема, работая жумаром и карабином	М/п.и. «Море волнуется раз...» («высотная/глубинная фигура на месте замри», показать, что можно делать на высоте и глубине)
6. Площадка для спуска. Что вы нашли, друзья? (спусковое устройство «восьмерка») Что надо сделать? Как правильно спуститься? (техника спуска: верёвка проводится через тормозящее устройство и скорость регулируется правой рукой в перчатке. При спуске надо следить, чтобы рука близко не подошла к спусковому устройству. После спуска спусковое устройство может быть горячим)	Преодоление спуска, работая восьмеркой и карабином	П.и. «Кто на высоте и на глубине?»: из разных профессий выбрать те, которые связаны с подъемом и спуском (альпинист, скалолаз, спелеолог, шахтер...). И. «Разложи слова на звуки» (все слова связаны с подъемом и спуском) И. «Назовите мультфильм», связанный с высотой и глубиной. П.и. «выше земли».
7. Спортивная площадка. Ребята, что мы сегодня делали? Для кого? (индивидуально) Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? Что вы запомнили? Награждается сертификатом юного человека-паука тот, кто овладел техникой подъема и	Обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей	Пазл «Собери башню» П.и. «Царь горы» С.-р. и. «Высотники-работники» (атрибуты для игры) И. «Оденься правильно»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду альпиниста и одевается на время. (Кто меньше времени затратил на переодевание,

спуска. (Имя ребенка)... РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №4 «Если спросят, вы друзья?».		тот и победил.) П.и., связанные с пройденными препятствиями.
---	--	--

### Дополнительные материалы. Маршрут №4

#### **КОМПЛЕКС № 4**

1. И. п.— основная стойка руки на пояс.  
1—руки в стороны; 2 — руки за голову;  
3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. (6-7раз)
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.  
1 —поворот вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п.— сидя, ноги врозь, руки на пояс.  
1 —руки в стороны;  
2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;  
3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. (6 раз)
4. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища.  
На счет 1—8 — имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.
5. И. п.— основная стойка руки за голову.  
1—2 —присесть, руки вперед; 3—4 —исходное положение (6-7раз)
6. И. п. — основная стойка руки на пояс.  
1 — прыжком ноги врозь; 2 -прыжком ноги вместе.  
На счет 1-8 —прыжки, затем пауза и снова прыжки.  
Выполняется под счет воспитателя.

### **МАРШРУТ №5**

#### **«Всероссийский конкурс «Будь здоров»**

##### **Задачи:**

- создать условия для формирования к ЗОЖ, желания делать зарядку, чистить зубы, чистить уши, умываться, расчесываться, стричь ногти;
- развивать зрительное восприятие, логическое мышление;
- формировать нравственные качества личности: бережное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких;
- создать условия для развития физических качеств координации и гибкости через преодоление туристских препятствий;
- создать условия для появления желания соблюдать утренние и вечерние правила гигиены, желание делать зарядку, гулять на свежем воздухе;
- развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед, умение ползать попластунски под «паутинкой», умение сохранять равновесие на бревне, болоте.

##### **Оборудование:**

Макет «Части тела человека» (лицо, уши, нос, глаза, ладони), картинки предметов гигиены (расческа, зубная паста и щетка, ножницы, полотенце, зеркальце) или сами предметы гигиены.

##### **Маршрутный лист:**

- 1.Площадка группы.
- 2.Бревно.
- 3.Болото.
- 4.Паутина.
- 5.Маятник.

6. Спортивная площадка.

**Вариант мотивации:** предложение поучаствовать в конкурсе, собрав карточки с предметами гигиены в один альбом.

**Детская цель:** помочь Забиваке собрать карточки с предметами гигиены, чтобы победить во Всероссийском конкурсе.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
<p>1. Площадка группы. Друзья, объявлен Всероссийский конкурс «Будь здоров», ведь скоро Всероссийский день здоровья детей, который ежегодно проводится в нашей стране 7 апреля. На каждой станции нужно раздобыть картинку с предметом гигиены.</p> <p><i>Педагог организует этап планирования, где способствует стимулированию желания пойти и найти картинки с предметами гигиены.</i></p>	<p>Построение в колонну по одному. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в круг.</p> <p>ОРУ с флажками. (комплекс №5) или туристская разминка.</p>	<p>Прочитать произведения: «Мой додыр», Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному важному делу», М. Стельмах «Аист моется», Стихотворение «Друг Злючки – Грязючки», В. Маяковский «Мой руки», «Витя и микробус», «Королева зубных щеток»; Стихи «Это полезно знать!»</p> <p>Нарисовать этапы утреннего туалета;</p> <p>Игра «Угадай, что я показываю» (пантомимика)</p> <p>Игра «Повтори за мной» (один ребенок показывает движения утреннего туалета, а остальные ребята повторяют)</p> <p>Игра «Назови предметы личной гигиены»</p>
<p>2. Бревно. Вот мы и добрались до бревна. Как преодолеть препятствие? Нашли картинку? (картинка «Расческа»)</p>	<p>Ходьба по бревну с положением рук за головой (ходьба).</p>	<p>Сочини песенку «Гигиена-гигиена» Игра «Научи грязнулю быть чистой» Игра «Заплети косичку на скорость»</p>
<p>3. Болото. Ребята, как нам не замочить ноги в болоте? Что сделать? Как вы думаете, что еще утром надо сделать? (картинка «Зубная щетка») А вы знаете, что на зубах постоянно образуется налёт. Он состоит из микробов и остатков пищи. Пища застревает и между зубами, поэтому очень важно уметь правильно чистить зубы.</p>	<p>Перескакивание через болото по кочкам заданного цвета (прыжки).</p>	<p>П.и. «Высоко-низко» (забраться куда-либо и успеть поднять ноги, а водящий пятнает) И. «Угадай грязнулю из мультфильма» (по картинкам назвать произведения, где встречаются грязнули) И. «Почисти друга» (собрать с соседа прищепки на скорость) И. «Чисти зубы правильно»</p>
<p>4. Паутинка. Ребята, как переправиться под паутинкой по-пластунски?</p>	<p>Передвижение под паутинкой ползком</p>	<p>И. «Море волнуется раз...» («умывальная фигура на месте замри»)</p>

<p>Молодцы! Ползком по-пластунски. Как вы думаете, что еще надо делать? (картинка «Ножницы»)</p>	<p>(ползание).</p>	<p>И. «Выбери правильно» (картинки с этапами умывания; дети должны определить правильно ли умываются)</p>
<p>5.Маятник. Ребята, что это? Как преодолеть обрыв? Ребята и девочки, что вы нашли? (картинка «Зубная паста»)</p>	<p>Перепрыгивание (прыжки).</p>	<p>И. «Что надо делать в походе?» (верно или не верно)</p>
<p>6.Спортивная площадка. Ребята, предлагаю перестроиться в два звена на спортивной площадке. Как вы думаете, что еще утром надо сделать? (картинка «полотенце») Чем покрыто наше тело? (Наше тело покрыто кожей). Предлагаю рассмотреть кожу на своих руках. От чего кожа защищает наше тело? (от болезней). А когда вы бегаєте, прыгаете, вам становится жарко? Что появляется на коже? (пот) Если кожу долго не мыть, кто знает, что на ней скапливается? (жир и пот) Жир и пот что задерживают? (частицы пыли). От этого кожа становится какой? (грязной, грубой) Что такая кожа делает или не делает? (грязная кожа перестает защищать наше тело от микробов, приносит вред здоровью) Какие вам люди приятны: грязные, неряшливые или чистые и опрятные? Почему? Какими из этих предметов должен пользоваться только один человек, а какими может пользоваться вся семья? Какие правила вы запомнили? 1.Умываться по утрам и вечерам. 2.Чистить зубы нужно 2 раза в день (утром после завтрака, вечером перед сном) 3.Ежедневно расчесывать волосы. 4.Стричь вовремя ногти. -Ребята, что мы сегодня делали? Какие предметы гигиены вы собрали? Кому помогали? (Индивидуально)..., какие были трудности? Как ты с ними справилась? Вы выполнили условия</p>	<p>Перестраивание в два звена на спортивной площадке (перестроение).  Обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей</p>	<p>И. «Разложи на звуки» (все слова связаны с утр. и веч. туалетом) И. «Загадки от Королевы зубной щетки» И. «Что с чем дружит?» (например, расческа с волосами и т.п.)  П.и., связанные с пройденными препятствиями.</p>

конкурса? Как стать здоровыми? Награждается сертификатом участника конкурса (Имя ребенка)... РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №1 «1, 2, 3, 4».		
---	--	--

### Дополнительные материалы. Маршрут №5

#### **КОМПЛЕКС № 5**

1. И. п.— основная стойка, флажки вниз.  
1—флажки в стороны; 2—флажки вверх;  
3 —флажки в стороны; 4 —исходное положение.(6-7раз)
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.  
1—поворот вправо, флажки вправо; 2 —исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у плеч.  
1 —2 — наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед;  
3—4 —исходное положение.(6-7раз)
4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч.  
1—2 — присесть, флажки вперед;  
3—4 —исходное положение (6-7раз)
5. И. п. — основная стойка, флажки вниз.  
1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;  
2 —прыжком вернуться в исходное положение, 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза.  
Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.
6. И. п. — основная стойка флажки вниз.  
1 — шаг правой ногой вправо, флажки в стороны;  
2 —исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

### **МАРШРУТ №6**

#### **«На крыльце сидели...»**

##### **Задачи:**

- создать условия для проявления избирательности и инициативы у ребенка при выполнении упражнений;
- создать условия для развития физических качеств: гибкости, координации движения;
- создать условия для формирования знаний о походных должностях;
- формировать умение ходить по бревну, умение перепрыгивать с кочки на кочку, держа равновесие, умение пробежать на скорость, умение передвигаться «скользящим шагом», умение проползть боком под нижней веревкой параллельной переправы.

##### **Оборудование:**

Картинки с изображением и названием походной должности: дежурный, костровой, командир, медик, завхоз, краевед, казначей, завхоз по снаряжению, фотограф, оборудование для каждой должности.

##### **Маршрутный лист:**

- 1.Площадка группы.
- 2.Бревно.
- 3.Болото.
- 4.Паутина.

5.Беговая дорожка.

6.Параллельная переправа.

7.Костровое место.

**Вариант мотивации:** предложить отправиться в поход, чтобы узнать о походных должностях.

**Детская цель:** помочь Забиваке стать дежурным, костровым, командиром, медиком, завхозом, краеведом, казначеем, завхозом по снаряжению, фотографом (на выбор).

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
<p>1.Площадка группы. Друзья, какие знаете считалочки? О, хорошо, а я помню такую считалочку «На крыльце сидели...», но сегодня на крыльце будут сидеть те, кто собирается в поход. Кто это? (дежурный, костровой, командир, медик, завхоз, краевед, казначей, завхоз по снаряжению, фотограф) Ребята, кто за что отвечает в команде? Предлагаю найти им принадлежащие предметы и определить чьё.</p> <p><i>Педагог организует этап планирования, где ребята определяют способ собирания предметов, чтобы понять, что кому принадлежит, и кто за что отвечает в походе.</i></p>	<p>Построение из шеренги в две колонны. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в два и три звена.</p> <p>ОРУ с флажками (комплекс №6) или туристская разминка.</p>	<p>Просмотреть презентацию «Походные должности». И. «Изобрази, кто ты в походе?» (дежурный, костровой, командир, медик, завхоз, краевед, казначей, завхоз по снаряжению, фотограф) Загадать загадки на тему походных должностей. И. «Путаница» (дети становятся в круг, один выходит и не смотрит, остальные запутываются, не разжимая рук, водящий возвращается через какое-то время и распутывает всех. Руки разжимать нельзя!) Игра «В походе»: назвать должности. Пазл «Собери команду»: перечислить кто необходим в команде. И. «Назови предмет и его хозяина» (дети называют предмет и говорят, кому он понадобится в походе)</p>
<p>2.Бревно. Что надо сделать? Как правильно преодолеть? (держат равновесие) Что вы нашли, друзья? (дрова, ветки) Для кого? (костровое оборудование)</p>	<p>Ходьба по бревну, держа равновесие (ходьба)</p>	<p>П.и. «Кто в походе?» из разных профессий выбрать нужные для похода (дежурный, костровой, командир, медик, завхоз, краевед, казначей, завхоз по снаряжению, фотограф).</p>
<p>3.Болото. Ребята, что это? Как преодолеть болото? Что вы нашли? (аптечка) Для кого? (медика)</p>	<p>Перепрыгивание с помощью дополнительной опоры – жерди (прыжки)</p>	<p>И. «Разведи костер» (выложить вид костра) М/п.и. «Море волнуется раз...» («походная фигура на месте замри», показать, что можно делать в походе).</p>
<p>4.Паутина. Ребята, как переправиться под паутинкой по-пластунски? Что вы</p>	<p>Передвижение под паутинкой ползком (ползание)</p>	<p>Нарисовать рисунок «Что делает турист?» И. «Завяжи узел на время»</p>

нашли? (карта и компас) Для кого? (командира)		(дети вяжут по команде узлы на время, затем за спиной на время) И. «Разложи слова на звуки» (все слова связаны с походными профессиями)
5.Беговая дорожка. Ребята, как переправиться через лаву? Что вы нашли? (фотоаппарат) Для кого? (фотографа)	Пробежка на скорость (бег)	Игра «Дежурный» (накорми в походе команду) Спой песенку с капитаном «Если ты повар, то должен... (поются обязанности каждой должности)
6.Параллельная переправа. Ребята, на пути препятствие? Что надо сделать? (пройти «скользящим шагом») Ребята и девочки, что вы нашли? (котелки и др. посуда. еда) Для кого? (дежурных)	Передвижение «скользящим шагом» (ходьба)	И. «Угадай, сколько человек в поход пошли?» (на смекалку и внимательность математические задачи). Например, в поход ушла команда из 30 человек, 10 отправились на разведку, сколько человек осталось в палатках и т.п.)
7.Костровое место. Ребята, что мы сегодня делали? Для кого? (индивидуально) Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? Какие должности вы запомнили? Кто что должен уметь в походе? Награждается грамотой тот, кто запомнил походные должности. (Имя ребенка)... РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №2 «Дай 5!»	Обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей	С.-р. и. «Поход» (атрибуты для игры) И. «Оденься правильно в поход»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду походную и одевается на время. (Кто меньше времени затратил на переодевание, тот и победил.) П.и., связанные с пройденными препятствиями.

### Дополнительные материалы. Маршрут №6

#### **КОМПЛЕКС № 6**

- 1.И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках.  
1 — флажки вперед; 2 — флажки назад;  
3 — флажки вперед; 4 — исходное положение. (6-7раз)
- 2.И. п.— основная стойка, флажки в согнутых руках  
1 — шаг правой ногой вправо,  
2 — флажки вынести вперед;  
3 — выпрямиться; 3 — исходное положение. То же влево. (6 раз)
- 3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной.  
1 — поворот туловища вправо, флажки в стороны;  
2 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)
- 4.И. п.— лежа на животе, флажки в прямых руках перед собой.  
1-2 — прогнуться, флажки вперед-вверх;  
3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)
- 5.И. п.— основная стойка, флажки в согнутых руках.

1—2 — присесть, флажки вынести вперед;  
 3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)  
 6. И. п.— стоя, ноги вместе, флажки у груди.  
 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза.  
 Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

## МАРШРУТ №7

### «Морская школа»

#### Задачи:

- обогащать двигательный опыт ребенка основными движениями, упражнениями, спортивными упражнениями;
- создать условия для проявления ребенком в двигательной деятельности хорошей выносливости, быстроты, силы, координации, гибкости;
- развивать моторику рук;
- создать условия для умения сохранять спокойствие при вязании узлов при любых обстоятельствах;
- формировать умение ходить по бревну, перепрыгивать с кочки на кочку с использованием дополнительной опоры - жерди, держа равновесие, умение метать дротики в воздушные шары, умение вязать узлы, умение бегать на скорость умение проползать боком под нижней веревкой параллельной переправы.

#### Оборудование:

Репшнуры на каждого ребенка, схема вязки узлов, буквы С, Т, Р, Е, М, Я.

#### Маршрутный лист:

- 1.Площадка группы.
- 2.Бревно.
- 3.Болото.
- 4.Параллельная переправа.
- 5.Оборудование для метания
- 6.Беговая дорожка
- 7.Костровое место.

**Вариант мотивации:** предложение поступить в школу юных моряков и морячек, чтобы научиться вязать узлы.

**Детская цель:** помочь Забиваке связать узел, чтобы поступить в школу юных моряков и морячек Сочи.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
1.Площадка группы. Друзья, отгадайте загадку: Нами порванную нить Сможет он соединить Очень быстро и без клея, А бумагу - не сумеет. (узел) Вы знаете, как называется человек, плавающий по морям? (моряк) Моряку нужно уметь вязать узлы? Так вот сегодня пришло приглашение поступить в	Построение из шеренги в две колонны. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в два и три звена.  ОРУ с флажками (комплекс №7) или туристская	Прочитать произведения о моряках, об их силе, выносливости, дружбе; «Дети капитана Гранта» Жюль Верн; «Акула», Л.Н. Толстой. И. «Переведи с морского языка» (дети называют предметы на корабле, например, комната – каюта, руль – штурвал, кухня – камбуз, командир – капитан и др.) И. «Составь словарь морских

<p>морскую школу – школу юных моряков и морячек. Чему учат в морской школе? (плавать, держать штурвал, вязать узлы и др.)</p> <p><i>Педагог организует этап планирования, где ребята определяют способ собирания букв, чтобы поступить в школу юных моряков и морячек Сочи.</i></p>	<p>разминка.</p>	<p>выражений»: «семь футов под килем», «держать нос по ветру», «морской волк», «море по колено»,</p> <p>Загадать загадки на морскую тему.</p> <p>И. «Путаница» (дети становятся в круг, один выходит и не смотрит, остальные запутываются, не разжимая рук, водящий возвращается через какое-то время и распутывает всех. Руки разжимать нельзя!)</p> <p>Нарисовать рисунок «Что делает моряк?»</p>
<p>2.Бревно.</p> <p>Что надо сделать? Как правильно преодолеть? (держать равновесие)</p> <p>Что вы нашли, друзья? (репшнуры)</p> <p>Будущие моряки и морячки, что вы нашли? (буква «С»)</p>	<p>Ходьба по бревну с использованием дополнительной опоры - жерди, держа равновесие (ходьба)</p>	<p>П.и. «Кто на корабле?» из разных профессий выбрать нужные для корабля (матрос, сигнальщик, моторист, капитан, юнга, штурман, боцман, лоцман, кок, мореплаватель, кочегар, суперкарго, шипчандлер).</p>
<p>3.Болото.</p> <p>Ребята, что это? Как преодолеть болото?</p> <p>Будущие моряки и морячки, что вы нашли? (буква «Т»)</p>	<p>Перепрыгивание с помощью дополнительной опоры – жерди (прыжки)</p>	<p>И. «SOS» (выложить из камней это слово )</p> <p>М/п.и. «Море волнуется раз...» («морская фигура на месте замри», показать, что можно делать на корабле: драить пол, лежать, сидеть, играть в шахматы и др.)</p>
<p>4.Параллельная переправа.</p> <p>Ребята, на пути препятствие? Что надо сделать? (проползти под веревкой)</p> <p>Ребята и девочки, что вы нашли? (буква «Р»)</p>	<p>Ползание боком под нижней веревкой параллельной переправы (ползание)</p>	<p>И. «Угадай, сколько человек на корабле?» (на смекалку и внимательность математические задачи). Например, на корабле было 100 пассажиров: 50 отправились по магазинам, 20 – в бассейн, сколько человек осталось в каютах и т.п.)</p>
<p>5.Оборудование для метания.</p> <p>Ребята, на пути препятствие? Что надо сделать? (попасть в цель)</p> <p>Ребята и девочки, что вы нашли? (буква «Е»)</p>	<p>Метание дротиков в воздушные шары (метание)</p>	<p>И. «Завяжи узел на время» (дети вяжут по команде узлы на время, затем за спиной на время)</p> <p>Игра «Узелок завяжется» (выбери картинки с узлами и завяжи, дети так научатся вязать узлы)</p> <p>Спой песенку с капитаном «Капитан, капитан, улыбнитесь!»</p>
<p>6.Беговая дорожка.</p> <p>Ребята, на пути препятствие? Что надо сделать? (попасть в цель)</p> <p>Ребята и девочки, что вы нашли? (буквы «М», «Я»)</p>	<p>Бег на скорость (бег)</p>	<p>И. «Разложи слова на звуки» (все слова связаны с морскими профессиями)</p> <p>Игра «На корабле»: назвать части корабля.</p>
<p>7.Костровое место.</p> <p>Ребята, что мы сегодня делали?</p>	<p>Завязывание стремени (узел),</p>	<p>Пазл «Собери корабль»</p> <p>И. «Назови узел» (дети смотрят на</p>

<p>Для кого? (индивидуально) Сложно вязать стремя? Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? Что вы запомнили? Что должен уметь моряк? Награждается сертификатом юного моряка или морячки тот, кто научился вязать узел (Имя ребенка)...</p> <p><b>РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №3</b> «Один за всех и все за одного»</p>	<p>обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей</p>	<p>узел и говорят его название) С.-р. и. «Мореплаватели» (атрибуты для игры) И. «Оденься правильно в морское путешествие»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду моряка и одевается на время. (Кто меньше времени затратил на переодевание, тот и победил.) П.и., связанные с пройденными препятствиями.</p>
--	--	--

### Дополнительные материалы. Маршрут №7

#### **КОМПЛЕКС № 7**

- 1.И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу.
  - 1-флажки в стороны. 2-флажки вверх, палочки скрестить.
  - 3-флажки в стороны. 4-вернуться в исходное положение. (6-7раз)
- 2.И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу
  - 1-поворот вправо (влево), флажки в стороны.
  - 2-выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза)
- 3.И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу.
  - 1-наклон вперед, флажки в стороны. 2-флажки скрестить перед собой.
  - 3-флажки в стороны. 4-выпрямиться, вернуться в исходное положение. (6-7раз)
- 4.И. п.— лежа на животе, флажки в прямых руках перед собой.
  - 1-2 — прогнуться, флажки вперед-вверх;
  - 3-4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)
- 5.И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу.
  - 1-2-присесть, флажки вынести вперед.
  - 3-4-вернуться в исходное положение. (6-7раз)
- 6.И.п. – стоя ноги слегка расставлены, флажки внизу.  
Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

### **МАРШРУТ №8**

#### **«Команда лесного дозора»**

##### **Задачи:**

- способствовать развитию самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- создать условия для формирования правил поведения в лесу, понятия «туристский строй»;
- обогащать двигательный опыт ребенка основными движениями, упражнениями, спортивными упражнениями;
- создать условия для развития физических качеств: гибкости, координации движения, выносливости, силы;
- формировать умение ходить на пятках, перепрыгивать, умение бегать прыжками, умение ползать, умение метать битой в кегли.

##### **Оборудование:**

Правила для похода по лесу.

##### **Маршрутный лист:**

- 1.Площадка группы.

- 2.Оборудование для метания.
- 3.Бревно на спорт. площадке.
- 4.Маятник.
- 5.Беговая дорожка.
- 6.Тоннель.
- 7.Спортивная площадка

**Вариант мотивации:** предложение стать командой лесного дозора, чтобы пойти в поход.

**Детская цель:** помочь Забиваке собрать правила туриста в лесу для создания альбома туриста.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
<p>1.Площадка группы. -Друзья, вы знаете, как стать командой лесного дозора? Предлагаю вам сделать это, чтобы вместе отправиться в поход. Туристский строй - самое удобное движение группы (колонной по одному). Однако если группа идет по проселочной дороге, то можно допустить движение свободным строем. Но при этом важно не допустить ходьбу наперегонки или, напротив, предотвратить растягивание группы, наступающее вследствие разговоров, затеянных участниками между собой. При ходьбе по тропам в лесу, в горах следует идти только колонной, сохраняя заданный руководителем группы интервал.</p>	<p>Построение из шеренги в две колонны. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в два круга.  ОРУ с флажками (комплекс №8) или туристская разминка.  Ходьба на пятках (ходьба)</p>	<p>Прочитать о приключениях или походах.  Загадки о правилах поведения в лесу.  Нарисовать рисунок «Лесные приключения»  Игра «Угадай по описанию правило»  Д.и. «Правила поведения в лесу» (выбери картинки с правилом и объясни)  Сочини песенку «Для чего по лесу бродим?»  Лото «Лесные ягоды», «Лесные животные»  Игра «Что в рюкзаке?»: на одной карточке нарисован рюкзак, на других – предметы.</p>
<p>2.Оборудование для метания Что надо сделать? Как правильно добросить до мишени? (метание битой в кегли) Что вы нашли, друзья? (правило «идти колонной по одному на расстоянии», «назначить направляющего и замыкающего») Нельзя выходить из строя, а тем более обгонять впереди идущего.</p>	<p>Метание битой в кегли (метание с места)</p>	<p>С.-р. и. «Палаточный городок», «Туристы» (атрибуты для игры)  Пазл «Палатка»  Н.-п.и. «Лото. Туризм» Пазл «Кто это?»: назвать туристскую должность.</p>
<p>3.Бревно на спорт. площадке Что надо сделать? Что вы нашли, друзья? (правило</p>	<p>Ходьба с приседанием</p>	<p>И. «Угадай, сколько человек в походе?» (на смекалку и внимательность математические</p>

<p>«не есть незнакомые ягоды, грибы и растения», «не пить воду из рек, озер и колодцев», «не заходить в водоемы без разрешения старшего» «передавать ветки из рук в руки») Многие просто отпускают сучки, и позади идущему человеку приходится уворачиваться, чтобы не остаться без глаза. Такое поведение недопустимо, когда идешь в группе. В густом подлеске невозможно придержать все ветки. Поэтому участникам похода нужно увеличить дистанцию до четырех метров, чтобы не поранить друг друга.</p>		<p>задачи). Например, в походе было 15 человек: трое ушли на разведку, сколько осталось? П.и. «Кто за что отвечает?»: из разных профессий выбрать нужные для похода (командир (капитан) группы, завпит (завхоз по питанию), завснар (завхоз по снаряжению), ремонтный мастер (реммастер), ремонтник, механик, медик (санитар, медбрат, медсестра), штурман (топограф, лоцман), казначей, фотограф, кинооператор, ответственный за примусы, гитарист, ответственный за дневник (летописец), культорг, хронометрист, физорг).</p>
<p>4.Маятник Ребята, что это? Как преодолеть озеро? Ребята и девчата, что вы нашли? (правило «не подходить к диким животным», «никуда не уходить без ведома руководителя», «сообщать старшему о замеченной опасности», «сообщать руководителю о недомогании»). Сокращение дистанции обычно воспринимается как знак агрессии, значит, зверь начнет защищаться и нападать. Правильно будет уйти в противоположную сторону, но не бегом, а спокойными шагами.</p>	<p>Перепрыгивание (прыжки)</p>	<p>И. «Изобрази что чинишь» П.и. «Спортивные эстафеты» М/п.и. «Море волнуется раз...» («туристская фигура на месте замри», показать, что делать в походе). Д.и. «Лото. Инструменты» Н.п.и. «Времена года» П.и. «Переправа»</p>
<p>5.Беговая дорожка Ребята, на пути расставлены препятствия? Что надо сделать? (пробежать) Ребята и девчата, что вы нашли? (правило «не разжигать самостоятельно костер», «не разводите огонь под деревьями»)</p>	<p>Бег прыжками (бег)</p>	<p>И. «Разложи слова на звуки» (все слова связаны с туризмом и лесом)</p>
<p>6.Тоннель Ребята, что на пути? Что надо сделать? Ребята и девчата, что вы нашли? (Очищайте от стекла и прочего мусора водоемы, берега рек, поляны и другие места, которые встречаются на пути.)</p>	<p>Ползание</p>	<p>ДИ. «Оденься правильно в поход»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду и одевается на время. (Кто меньше времени затратил на переодевание, тот и победил)</p>
<p>7.Спортивная площадка -Ребята, что мы сегодня делали?</p>	<p>Обсуждение и осмысление общего</p>	<p>Пазл «Собери туриста в поход»: собрать рюкзак с нужными для</p>

<p>Для кого? (индивидуально) Чем помогли? Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? Какие правила вы запомнили? Награждается сертификатом команды лесного дозора (Имя ребенка) тот, кто научился соблюдать правила в походе в лесу и беречь природу. РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ № «1, 2, 3, 4».</p>	<p>и индивидуального результата, анализ деталей</p>	<p>похода вещами. И. «Почини что поломалось» (дети самостоятельно устраняют неполадки в группе: чинят стул или стол, детскую мебель и др.) П.и., связанные с пройденными препятствиями.</p>
--	---	---

### Дополнительные материалы. Маршрут №8

#### **КОМПЛЕКС № 8**

- 1.И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу.  
1-флажки в стороны. 2-флажки вверх, руки прямые.  
3-флажки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
- 2.И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу.  
1-поворот вправо (влево), флажки в стороны.  
2-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
- 3.И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу.  
1-флажки в стороны. 2-наклон вперед, скрестить флажки.  
3-выпрямиться, флажки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
- 4.И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у плеч.  
1 —2 — наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед;  
3—4 —исходное положение. (6-7раз)
5. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки у плеч.  
1-2-присесть, вынести флажки вперед.  
3-4-исходное положение. (6-7раз)
6. И.п. – ноги слегка расставлены, флажки внизу.  
Прыжки на двух ногах на счёт 1-8 в чередовании с небольшой паузой.

### **МАРШРУТ №9**

#### **«Кто такой направляющий? Кто такой замыкающий?»**

##### **Задачи:**

- создать условия для развития физических качеств (силы, быстроты, координации движений, гибкости, выносливости) через преодоление туристских препятствий;
- создать условия для формирования знаний сигналов замыкающего;
- развивать творчество в двигательной деятельности;
- формировать умение метать на плоскости в вертикально расположенную цель, умение прыгать по кочкам, умение ползать, умение бегать через препятствия.

##### **Оборудование:**

Карта и компас, карточки с сигналами «прибавить скорость», «снизить скорость», «тревога или опасность», «идем нормально».

##### **Маршрутный лист:**

- 1.Площадка группы.
- 2.Оборудование для метания.
- 3.Бревно.
- 4.Болото.

5.Тоннель.

6.Беговая дорожка.

7.Спортивная площадка.

**Вариант мотивации:** предложение помочь Забиваке провести поход выходного дня.

**Детская цель:** помочь Забиваке придумать сигналы для направляющего, чтобы провести поход выходного дня.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
<p>1.Площадка группы -Друзья, Забивака хочет провести поход выходного дня. Он просит вас помочь ему в назначении направляющего и замыкающего? А что они делают? Поможете? Что надо сделать? Каждый участник похода (экскурсии) должен иметь свой участок работы, свою должность. Вы знаете кто такой направляющий, а кто такой замыкающий? Направляющий – первый в походе, обычно руководитель, ведет группу по маршруту, составляет описание этого участка маршрута, корректирует карту. Замыкающий – последний в колонне регулирует скорость движения и показывает направляющему, что происходит по ходу движения. <b>Педагог организует этап планирования, где ребята определяют способ собирания сигналов, чтобы помочь Забиваке провести поход выходного дня.</b></p>	<p>Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в два звена.  ОРУ с мячом (комплекс №8) или туристская разминка.</p>	<p>Прочитать сказки и рассказы о пользе туризма, физкультуры и спорта. Беседа «Чем питается турист?» Нарисовать рисунок «Я в походе» Игра «Угадай наощупь»: наощупь угадать туристский инвентарь. Игра «Собери туриста» (соединить карточки туриста и его одежду) Сочини песенку «Туристы – это оптимисты!»</p>
<p>2.Оборудование для метания Что здесь надо сделать? Что вы нашли, друзья? (дартс, мишень и дротики) Как правильно добросить до мишени? (метание на плоскости в вертикально расположенную цель) Что вы нашли? Для кого? (карта и компас для направляющего)</p>	<p>Метание на плоскости в вертикально расположенную цель (метание с места)</p>	<p>П.и. «Скакалочные соревнования» П.и. «Вышибалы» П.и. «Найди туриста»: из разных профессий выбрать нужную.</p>
<p>3.Бревно Ребята, как правильно преодолеть? (пройти) Что вы нашли? (сигнал «снизить скорость») Для кого? (направляющего) Зачем такой сигнал?</p>	<p>Ходьба</p>	<p>Пазл «Собери туриста» П.и. «Спортивные эстафеты» М/п.и. «Море волнуется раз...» («туристская фигура на месте замри», показать вид спорта)</p>
<p>4.Болото Ребята, как правильно преодолеть его? (пройти по кочкам одного цвета) Что вы нашли? (сигнал «тревога или</p>	<p>Прыжки по кочкам (прыжки)</p>	<p>Пазл «Собери туриста» П.и. «Спортивные эстафеты» М/п.и. «Море волнуется</p>

опасность») Зачем такой сигнал?		раз...» («туристская фигура на месте замри», показать вид спорта)
5.Тоннель -Ребята, как преодолеть препятствие? Что вы нашли? (сигнал «идем нормально»)	Ползание	И. «Разложи слова на звуки» (все слова связаны с туризмом) И. «Угадай, кто это?» (на смекалку и внимательность угадать по описанию).
6.Беговая дорожка -Ребята, что здесь надо сделать? Что вы нашли? (сигнал «прибавить скорость»)	Бег через препятствия (ходьба)	Пазл «Собери туриста» П.и. «Спортивные эстафеты» И. «Знаки для направляющего» М/п.и. «Море волнуется раз...» («туристская фигура на месте замри», показать вид спорта)
7.Спортивная площадка -Ребята, что мы сегодня делали? (собирали сигналы) Для кого? (индивидуально) Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? Что вы запомнили? Какие сигналы необходимо знать замыкающему? Награждается значком «Отличный направляющий/замыкающий» тот, кто помогал проводить поход (Имя ребенка) РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №4 «Если спросят, вы друзья?»	Обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей	С.-р. и. «Палаточный городок», «Туристы», «Поход» (атрибуты для игры) П.и. «Футболисты» П.и. «Волейбол» П.и. «Теннис» П.и. «Выше земли» и др. П.и. «Туристские должности (назвать должности каждой спортивной игры и их обязанности) П.и., связанные с пройденными препятствиями.

### Дополнительные материалы. Маршрут №9

#### **КОМПЛЕКС № 9**

1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке.  
1—руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку;  
3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  
1—2-поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками  
3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  
1 —руки в стороны; 2 —наклон вперед - вниз, переложить мяч в левую руку;  
3.— выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. (6-7раз)
4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.  
1—4 —наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя;  
5—8 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)
5. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

- 1 — присесть, переложить мяч в левую руку;  
 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7раз)  
 6. И. п. — основная стойка руки на пояс, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.

## МАРШРУТ №10

### «Школа свистка»

#### Задачи:

- создать условия для формирования правил передвижения в походе;
- создать условия для выполнения ребенком элементарного планирования двигательной активности;
- создать условия для развития физических качеств (силы, быстроты, координации движений, гибкости, выносливости) через преодоление туристских препятствий;
- развивать умение перешагивать из кольца в кольцо по одному, умение ползать под паутинкой, умение бегать на время, умение преодолевать маятник методом «вертикальный маятник», умение метать с заданного расстояния.

#### Оборудование:

Части пазла с правилами передвижения в походе, сертификаты школы свистка по количеству детей.

#### Маршрутный лист:

- 1.Мой Сочи (карта с районами города).
- 2.Кольца.
- 3.Паутинка.
- 4.Маятник.
- 5.Беговая дорожка на спортивной площадке.
- 6.Оборудование для метания.
- 7.Спортивная площадка.

**Вариант мотивации:** предложение поступить в школу свистка, собрав пазл с правилами передвижения в походе.

**Детская цель:** помочь Забиваке собрать пазл с правилами передвижения в походе, чтобы поступить в школу свистка.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
1. Мой Сочи (карта с районами города) -Друзья, какие правила передвижения в походе вы знаете? Открывается школа свистка. Как вы думаете, что делают в такой школе? Зачем свисток в походе? (свистят, если что-то случилось)	Построение в колонну по одному. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в три круга.  ОРУ с мячом (комплекс №10) или туристская разминка.	Прочитать правила поведения в лесу, правила передвижения в походе. Беседа «Ситуации в лесу» Нарисовать правила поведения. Игра «Угадай правило по описанию» (фонематический слух) Игра «Рифмушки» (называются игры, к которым придумываются в рифму существующие слова)
2.Кольца	Перешагивание	Игра «Соедини карточки»: на

<p>-Вот мы и добрались до колец. Как правильно преодолеть такое круглое препятствие: держим руками кольцо, ногами перешагиваем, голову просовываем («Ручки, ножки, голова»).</p> <p>Что вы нашли? (правило «ходить в колонне по одному с заданным интервалом»)</p>	<p>через кольцо (ходьба)</p>	<p>карточка написана правило, на других - картинка с правилом. Надо соединить две карточки.</p> <p>П.и «Скакалка»: устроить спортивные соревнования по прыжкам через скакалку, кто больше, тот победил (1,2 3 места).</p> <p>М/п.и. «Угадай мультфильм» (по картинкам назвать произведения, где встречаются туристы)</p>
<p>3.Паутинка</p> <p>-Ребята и девочки, как преодолеть это препятствие? Предлагаю переправиться под паутинкой ползком.</p> <p>(правило «подать сигнал с помощью свистка»)</p>	<p>Переползание под паутинкой (ползание)</p>	<p>И. «Придумай игру» (придумываются различные ситуации-предположения в походе, из которых надо выйти)</p> <p>М/п.и. «Море волнуется раз...» («походная фигура на месте замри», показать движение определенных видов спорта)</p>
<p>4.Маятник</p> <p>Ребята, как перебраться через обрыв? Перепрыгнуть с помощью маятника? Двумя руками держим канат, натягиваем его, отходя немного назад, отталкиваемся, поджимая ноги, раскачиваемся вперед, ноги выкидываем вперед при преодолении большей части обрыва.</p> <p>Ребята и девочки, что вы нашли? (правило «не мусорить»)</p>	<p>Преодоление маятника методом «вертикальный маятник» (прыжки)</p>	<p>И. «Разложи слова на звуки» (все слова связаны с правилами)</p> <p>И. «Загадки» (загадки о различных играх в походе)</p> <p>И. «Правила игры назови» (тянем картинку с изображением правила поведения в лесу, дети объясняют, о чем правило)</p> <p>И. «Поиграй с младшими» (дети делятся опытом работы, чем можно заняться с детьми младшими по возрасту)</p> <p>П.и. «Собачка» (дети встают в круг, в середине круга несколько собачек, которые перехватывают мяч и на их место становится тот, кто кидал мяч).</p>
<p>5.Беговая дорожка</p> <p>-Ребята, что делать здесь? (бежать)</p> <p>Ребята и девочки, что вы ещё нашли? (правило «не разделяться и не отставать»)</p>	<p>Бег на время (бег)</p>	<p>Сочини песенку «Правила соблюдай!»</p> <p>Н. и. «Шашки»</p> <p>Н.и. «Шахматы»</p> <p>П. и. «Бадминтон»</p>
<p>6.Оборудование для метания</p> <p>-Ребята, что делать здесь? (метать)</p> <p>Ребята и девочки, что вы ещё нашли? (правило «слушать руководителя»)</p>	<p>Метание с заданного расстояния (метание)</p>	<p>И. «Оденься игроком»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду игрока определенного вида спорта</p>

		или игры и одевается на время. (Кто меньше времени затратил на переодевание, тот и победил.)
7. Спортивная площадка -Ребята, что мы сегодня делали? Кому помогали? (индивидуально) Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? Какие игры вы запомнили? Награждается сертификатом школы свистка (Имя ребенка) РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №3 «Один за всех и все за одного».	Бег с отведением назад согнутой в колене ногой (бег)  Обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей	И. «Где какие правила?» (назвать правила в общественных местах, в походе в лесу, на улице, в транспорте и т.д.) И. «Найди игры» (дети выбирают среди различных видов спорта и настольных игр игры для похода) С.-р. и. «Поход выходного дня», «Палаточный городок» (атрибуты для игр) П.и., связанные с пройденными препятствиями.

### Дополнительные материалы. Маршрут №10

#### **КОМПЛЕКС № 10**

1.И. п.— основная стойка мяч на грудь, руки согнуты.

1—мяч вверх; 2 —мяч за голову;

3 —мяч вверх; 4 —исходное положение. (6-7раз)

2.И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз.

1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые;

3 — прямо, мяч вперед; 4 — исходное положение. То же влево. (6-7раз)

3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.

—наклон вперед, вниз; 4 —исходное положение. (6-7раз)

4.И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1—4 —наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя;

5—8 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

5.И. п. — основная стойка мяч вниз.

1—2 — присесть, мяч вперед;

3- 4 —исходное положение. (6-7раз)

6.И. п. — основная стойка руки произвольно, мяч на полу.

Прыжки вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой

#### **МАРШРУТ №11**

#### **«Помощники царевен»**

##### **Задачи:**

-развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);

-создать условия для развития физических качеств: гибкости, координации движения, выносливости, силы;

-развивать умение определять личное снаряжение;

-формировать умение ходить по бревну, умение прыгать с кочки на кочку, умение проползать по паутинке, умение метать, бегать на скорость, умение сохранять равновесие при передвижении на площадке.

### Оборудование:

Картинки личного снаряжения: рюкзак 1 шт., спальный мешок (или одеяло) 1 шт., пенка 1 шт., куртка теплая 1 шт., свитер шерстяной 1 шт., комплект нижнего белья 1-2 комплекта, шапочка теплая 1 шт. (если зима), шапочка солнцезащитная (кепка, панама, бандана) 1 шт., носки простые 2-3 пары, носки шерстяные 1-2 пары, сапоги 1 пара, кроссовки или кеды 1 пара, накидка от дождя 2 x 1,5-2 шт., прищепки 5 шт., кружка, ложка, миска 1 комплект, нож в ножнах 1 шт., запасная одежда (штаны, футболка) 1 компл., фляга для воды 0,5 - 0,8 л, предметы личной гигиены 1 комплект, перчатки теплые 1-2 пары, полиэтиленовые пакеты 1-2 шт., сертификаты помощников царевен.

### Маршрутный лист:

1. Площадка группы.
2. Бревно
3. Болото
4. Паутина
5. Оборудование для метания
6. Беговая дорожка
7. Спортивная площадка

**Вариант мотивации:** предложение найти личное снаряжение, чтобы стать помощниками царевен.

**Детская цель:** помочь Забиваке собрать личное снаряжение, чтобы стать помощниками царевен.

Содержание ОД	Развитие ОВД	Формы самостоятельной активности
1. Площадка группы -Друзья, вы знаете, что делают девочки-героини мультфильма «Царевны»? Девочки потеряли личное снаряжение. Они просят помочь вас найти потерявшееся снаряжение.	Построение из шеренги в две колонны. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в два и три звена.  ОРУ с мячом (комплекс №11) или туристская разминка.	Посмотреть презентацию о личном снаряжении. Загадать загадки о личном снаряжении. Нарисовать рисунок «Моё снаряжение» Игра «Угадай что»: по словесному описанию угадать снаряжение. Игра «Снаряжение» (выбери картинки с личным снаряжением) Сочини песенку «Для чего нам рюкзак?»
2. Бревно -Что надо сделать? (ходьба) Что вы нашли, друзья? (рюкзак 1 шт., спальный мешок (или одеяло) 1 шт., пенка)	Ходьба	П.и. «Что в рюкзаке»: из разных предметов выбрать личное снаряжение для похода.
3. Болото -Что надо сделать? (прыгать с кочки на кочку) Что вы нашли, друзья? (куртка теплая 1 шт., свитер шерстяной 1 шт., комплект нижнего белья 1-2 комплекта, шапочка теплая 1 шт.	Прыжки с кочки на кочку (прыжки)	И. «Разложи слова на звуки» (все слова связаны с личным снаряжением) И. «SOS» (выложить из подручного материала это слово) Пазл «Собери рюкзак» И. «Поставь палатку семье» (дети

(если зима), шапочка солнцезащитная (кепка, панамы, бандана) 1 шт., носки простые 2-3 пары, носки шерстяные 1-2 пары, сапоги 1 пара, кроссовки или кеды 1 пара)		самостоятельно ставят палатку без помощи руководителя) С.-р. и. «Палаточный городок» (атрибуты для игры)
4.Паутина -Что надо сделать? Как правильно? (проползти по паутинке) Что вы нашли, друзья? (кружка, ложка, миска 1 комплект)	Ползание	Игра «Что в рюкзаке?»: на одной карточке нарисован рюкзак, на других – предметы для рюкзака и лишние. Надо наполнить походный рюкзак нужным снаряжением.
5.Оборудование для метания Ребята, что это? Что надо сделать? Ребята и девочки, что вы нашли? (нож в ножнах 1 шт., фляга для воды 0,5 - 0,8 л.)	Метание	М/п.и. «Море волнуется раз...» («палаточная фигура на месте замри», показать, что можно делать в палатке: лежать, сидеть, играть в шахматы и др.)
6.Беговая дорожка Ребята, на пути расставлены препятствия? Что надо сделать? (пробежать) Ребята и девочки, что вы нашли? (предметы личной гигиены 1 комплект)	Бег на скорость (бег)	И. «Угадай, сколько человек с рюкзаками?» (на смекалку и внимательность математические задачи). Например, в горах было 10 человек с рюкзаками: на разведку отправилось 4, сколько человек отправилось ставить бивуак и т.п.)
7.Спортивная площадка -Ребята, что мы сегодня делали? Для кого? (индивидуально) Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? Какое личное снаряжение вы запомнили? Награждается сертификатом помощника царевен (Имя ребенка)... РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №3 «Один за всех и все за одного!»	Обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей	И. «Оденься правильно в поход»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду туриста и одевается на время. (Кто меньше времени затратил на переодевание, тот и победил.) П.и., связанные с пройденными препятствиями.

### Дополнительные материалы. Маршрут №11

#### **КОМПЛЕКС № 11**

- И. п. — основная стойка мяч в обеих руках вниз.  
1—2—поднять мяч вверх, поднимаясь на носки;  
3—4—вернуться в исходное положение. (6-7раз)
- И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой.  
1-4—прокатить мяч вокруг себя вправо;  
5-8 — перекатить мяч влево. (6-7раз)
- И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой;  
1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой;  
3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)
- И. п. — основная стойка мяч в согнутых руках перед собой.  
1- присесть, мяч вперед;

2 — исходное положение. (6-7раз)

5.И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе. (6-7раз)

6.И. п. — основная стойка, мяч на полу.

Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1—8, затем пауза и снова прыжки.

## МАРШРУТ №12

### «Помощники Сказочного патруля»

#### Задачи:

-способствовать развитию самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий в походе;

-создать условия для развития физических качеств: гибкости, координации движения, выносливости, силы;

-развивать умение определять групповое снаряжение и распределять его между членами команды;

-развивать творчество в двигательной деятельности;

-формировать умение ходить на носках, проползать под паутиной, умение метать на дальность, умение перепрыгивать, бегать с высоким подниманием колена, умение сохранять равновесие при передвижении на площадке.

#### Оборудование:

Картинками группового снаряжения: палатки с тентами (по количеству человек), тент групповой 1 шт., котлы для приготовления пищи - 2-3 шт., топор (пила) 1-2 шт., нож 3-4 шт., свечи 3-4 шт., фотоаппарат, фонари 3-4 шт., компас - 2-3 шт., карты местности - 1 комплект, костровой набор - 1 комплект, медицинская аптечка - 1 комплект, техническая аптечка - 1 комплект, сертификаты помощников Сказочного патруля.

#### Маршрутный лист:

1.Площадка группы.

2.Ступени

3.Паутина

4.Оборудование для метания

5.Маятник.

6.Беговая дорожка.

7.Спортивная площадка.

**Вариант мотивации:** предложение найти групповое снаряжение Сказочного патруля, чтобы стать помощниками Сказочного патруля.

**Детская цель:** помочь Забиваке собрать групповое снаряжение, чтобы стать помощниками Сказочного патруля.

Содержание ОД	Развитие ОВД	Формы самостоятельной активности
1.Площадка группы -Друзья, вы знаете, что делают девочки-героини мультфильма «Сказочный патруль»? Девочки потеряли групповое снаряжение для нового задания. Они просят помочь вас найти потерявшееся снаряжение.	Построение из шеренги в две колонны. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в два звена.  ОРУ с мячом	Посмотреть презентацию о групповом снаряжении. Загадать загадки о групповом снаряжении. Нарисовать рисунок «Общее снаряжение» Игра «Угадай что»: по словесному описанию угадать снаряжение.

	(комплекс №12) или туристская разминка.	Игра «Снаряжение» (выбери картинки с групповым снаряжением) Сочини песенку «Для чего нам палатка? И живет в ней сладко!»
2.Ступени -Что надо сделать? (ходьба) Что вы нашли, друзья? (непромокаемая внешняя палатка-тент с растяжками и легкая внутренняя палатка-тент)	Ходьба на носках	П.и. «Кто в палатке?»: из разных профессий выбрать нужные для похода (экскурсовод-руководитель- командир, медик, завхоз, краевед, казначей, завхоз по снаряжению, фотограф).
3.Паутина -Что надо сделать? (проползти) Что вы нашли, друзья? (техаптечка - 1 комплект)	Проползание под паутиной (ползание)	И. «Разложи слова на звуки» (все слова связаны с групповым снаряжением)
4.Оборудование для метания -Что надо сделать? Как правильно доброе до мишени? (метание на дальность) Что вы нашли, друзья? (котлы для приготовления пищи - 2-3 шт.)	Метание на дальность (метание с места)	Игра «Что в палатке?»: на одной карточке нарисована палатка, на других – предметы для палатки и лишние. Надо наполнить палатку нужными в походе предметами.
5.Маятник -Ребята, что это? Как преодолеть реку? -Ребята и девочки, что вы нашли? (костровой набор - 1 комплект)	Перепрыгивание (прыжки)	И. «SOS» (выложить из веток это слово ) М/п.и. «Море волнуется раз...» («палаточная фигура на месте замри», показать, что можно делать в палатке: лежать, сидеть, играть в шахматы и др.)
6.Беговая дорожка Ребята, на пути расставлены препятствия? Что надо сделать? (пробежать) Ребята и девочки, что вы нашли? (мед. аптечка - 1 комплект)	Бег с высоким подниманием колена (бег)	И. «Угадай, сколько человек в палатке?» (на смекалку и внимательность математические задачи). Например, в палатке было 10 человек: на переправу отправилось 4, на скалодром - двое, сколько человек осталось в палатке и т.п.)
7.Спортивная площадка -Ребята, что мы сегодня делали? Для кого? (индивидуально) Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? Какое групповое снаряжение вы запомнили? Награждается сертификатом помощника Сказочного патруля (Имя ребенка)... РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №4 «Если спросят, вы друзья?»	Обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей	Пазл «Собери палатку» И. «Поставь палатку семье» (дети самостоятельно ставят палатку без помощи руководителя) С.-р. и. «Палаточный городок» (атрибуты для игры) И. «Оденься правильно в поход»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду туриста и одевается на время. (Кто меньше времени затратил

		на переодевание, тот и победил.) П.и., связанные с пройденными препятствиями.
--	--	--

### Дополнительные материалы. Маршрут №12

#### **КОМПЛЕКС № 12**

- 1.И. п. — стойка ноги на ширине ступни,- мяч в правой руке.  
1-2 — прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх;  
3-4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. (6-7раз)
- 2.И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.  
1-руки в стороны;  
2- наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку;  
3- выпрямиться, руки в стороны;  
4-вернуться в исходное положение. То же другой ногой. (6 раз)
- 3.И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  
1-2 — поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой;  
3— поймать мяч; 4 — исходное положение. То же влево. (6 раз)
- 4.И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.  
Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши.  
Поднимаясь, поймать мяч двумя руками.  
Выполнение в произвольном темпе (6-7раз)
- 5.И. п.— основная стойка, мяч в правой руке.  
Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше;  
в чередовании с не большими паузами.
- 6.И. п.— основная стойка, мяч в правой руке.  
1—2 —правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх;  
3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

### **МАРШРУТ №13**

#### **«Школа туристов»**

##### **Задачи:**

- развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- создать условия для развития физических качеств: гибкости, координации движения, выносливости, силы;
- развивать умение собирать рюкзак;
- формировать умение метать на плоскости в горизонтально расположенную цель, ходить с сохранением правильной осанки, умение передвигаться по кочкам любого цвета, умение передвигаться через паутину, умение бегать медленно с рюкзаком, умение сохранять равновесие с рюкзаком на плечах при передвижении.

##### **Оборудование:**

Рюкзак, карта, компас, фонарь, палатка, пенка, одежда, сапоги резиновые, термос, еда.

##### **Маршрутный лист:**

- 1.Площадка группы.
- 2.Оборудование для метания.
- 3.Бревно.
- 4.Болото.
- 5.Паутинка.

6. Костровое место.

**Вариант мотивации:** предложение поступить в школу туристов, чтобы отправиться в поход.

**Детская цель:** помочь Забываке собрать рюкзак, чтобы поступить в школу туристов.

Содержание ОД	Развитие ОВД	Формы самостоятельной активности
<p>1. Площадка группы</p> <p>-Друзья, вы хотите пойти в поход? Знаете, как называется человек, который ходит в поход? (турист) В нашем городе открывается школа туристов. Чему учат в такой школе? (ходить в походы)</p>	<p>Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в три звена.</p> <p>ОРУ с обручем (комплекс №13) или туристская разминка.</p>	<p>Нарисовать рисунок «Что в рюкзаке?» (предметы из рюкзака)</p> <p>Игра «Угадай предмет из рюкзака»: наощупь угадать предмет из рюкзака, достать его и сказать о его назначении.</p> <p>Игра «Собери рюкзак» (положить в рюкзак те предметы, которые необходимы)</p> <p>Сочини песенку «Жизнь легка для рюкзака»</p> <p>Пазл «Собери рюкзак» на команду</p>
<p>2. Оборудование для метания</p> <p>-Что надо сделать? Как правильно добросить до мишени? (метание на плоскости в горизонтально расположенную цель)</p> <p>Что вы нашли, друзья? (карта и компас)</p> <p>Куда кладем в рюкзаке? (вверху, чтобы быстро найти)</p>	<p>Метание на плоскости в горизонтально расположенную цель (метание с места)</p>	<p>Игра «Что положить в рюкзак?»: на одной карточке нарисована рюкзак, на других – предметы для рюкзака и лишние. Надо наполнить рюкзак нужными в походе предметами.</p> <p>П.и. «Кто носит рюкзак?»: из разных профессий выбрать нужные для похода (экскурсовод-руководитель-командир, медик, завхоз, краевед, казначей, завхоз по снаряжению, фотограф).</p>
<p>3. Бревно</p> <p>Ребята, что это? Как преодолеть бревно? (руки в стороны для равновесия)</p> <p>-Ребята и девочки, что вы нашли? (спальник и пенку)</p> <p>Для чего это? (пенку положить в палатку, на пенку кладем спальник, спать в спальнике)</p> <p>Куда кладем пенку и спальник в рюкзаке? (внутри рюкзака на дно)</p>	<p>Ходьба с сохранением правильной осанки (ходьба)</p>	<p>И. «SOS» (выложить из предметов рюкзака это слово )</p> <p>М/п.и. «Море волнуется раз...» («походная фигура на месте замри», показать, что можно делать в походе: собирать дрова, ставить палатку, разжигать костер, готовить плов, отдыхать и др.)</p>
<p>4. Болото</p> <p>Ребята, что на пути? Что надо сделать?</p>	<p>Передвижение по кочкам любого цвета (прыжки)</p>	<p>И. «Разложи слова на звуки» (все слова связаны с рюкзаком и его составляющими)</p>

<p>Ребята и девочки, что вы нашли? (палатку)          Для чего? (чтобы спать ночью в палатке)          Куда кладем палатку в рюкзаке? (ближе к спине на дно)</p>		<p>И. «Угадай, что в рюкзаке?» (на смекалку и внимательность наощупь дети угадывают предметы и говорят, нужно ли это для похода).</p>
<p>5.Паутинка          Ребята, что на пути? Что надо сделать?          Ребята и девочки, что вы нашли? (фонарь)          Для чего? (чтобы спать зажечь свет в палатке)</p>	<p>Передвижение через паутину (ходьба)</p>	<p>Пазл «Предметы рюкзака» (каждому члену команды дается пазл с изображенным предметом для похода)          И. «Надень рюкзак» (дети самостоятельно собирают и надевают рюкзак без помощи руководителя на время)</p>
<p>6.Костровое место          -Ребята, что мы сегодня делали? (собирали рюкзак) Для кого? (индивидуально) Какие были трудности? Как ты с ними справлялся?          Что вы запомнили? Какие предметы необходимо положить в рюкзак?          Награждается сертификатом юного туриста тот, кто научился собирать рюкзак в поход (Имя ребенка)...          РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №1 «1, 2, 3, 4»</p>	<p>Бег медленно с рюкзаком;           Обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей</p>	<p>С.-р. и. «Даша-путешественница» (атрибуты для игры)          И. «Уложи правильно рюкзак»: ребенок собирает рюкзак правильно: внизу ближе к спине тяжелые вещи (палатка, котелок, спальник, выше легкие и постоянно нужные (карта, компас, фонарь, предметы гигиены).          П.и., связанные с пройденными препятствиями.</p>

### Дополнительные материалы. Маршрут №13

#### **КОМПЛЕКС № 13**

- И. п.— основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков.  
 1—обруч вперед; 2 — обруч вверх, вертикально;  
 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)
- И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков.  
 1 — поворот туловища вправо, руки прямые;  
 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
- И. п. — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.  
 1 —поднять обруч вверх; 2 —наклон вправо, руки прямые;  
 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 —вернуться в исходное положение.  
 То же влево (8 раз).
- И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.  
 1-2 —наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног;  
 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
- И. п. — основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс.  
 1 —присесть, взять обруч с боков; 2 — выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты;  
 3 —присесть, положить обруч;  
 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
- И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч на полу.  
 Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).

## МАРШРУТ №14

### «Школа знатоков продуктов»

#### Задачи:

- создать условия для развития физических качеств координации и гибкости через преодоление туристских препятствий;
- создать условия для формирования знаний о требованиях к продуктам в походе;
- создать условия для осуществления самоконтроля и самооценки, контроля и оценки движений других детей ребенком
- формировать умение ходить на пятках, умение прыгать в длину с разбега, умение ползать по тоннелю по-пластунски, умение бегать между предметами, умение отжиматься.

#### Оборудование:

Картинки с продуктами для похода:

- крупы (гречка, рис, чечевица, ячневая крупа), крупы в хлопьях (геркулес, кукуруза);
- галеты или сухарики, чай, кофе, какао, соль, сахар;
- сухофрукты (финики, чернослив, сушеные бананы, яблоки, курага, изюм);
- орехи (фундук, кешью, грецкие, миндаль), цукаты;
- горький шоколад, шоколадные и энергетические батончики, халва и козинаки, леденцы, сладкое печенье, лимон;
- мясо сублимированное, тушенка в вакуумных пакетах, колбаса сырокопченая, сало, суджук; бастурма;
- макароны; картофельное пюре;
- твердый сыр, молоко сухое, яичный порошок, майонез, соя, сгущенка в пакетах;
- чеснок, сухие специи (хмели-сунели, прованские травы), растительное масло, кетчуп в пакетиках;
- сертификаты знатока продуктов по количеству детей.
- личная пластиковая ёмкость – 1,5 л для воды.

#### Маршрутный лист:

- 1.Мой Сочи (площадка возле водоема)
- 2.Бревно
- 3.Прыжковая яма.
- 4.Тоннель.
- 5.Беговая дорожка.
- 6.Оборудование для пресса и отжимания.
- 7.Спортивная площадка.

**Вариант мотивации:** предложение поступить в школу знатоков продуктов, собрав продукты.

**Детская цель:** помочь Забиваке собрать продукты, чтобы поступить в школу знатоков продуктов.

Содержание ОД	Развитие ОВД	Формы самостоятельной активности
1.Площадка группы -Ребята, какие продукты туристы берут в поход? Если правильно подобрать продукты и умело организовать питание в пути, то пища будет усваиваться организмом более эффективно. Основные компоненты пищи, которые усваиваются организмом – это белки, жиры и углеводы (Б, Ж, У, соотношение: 1:1:4). Какие	Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение по диагонали.	Прочитать стихи, рассказы и сказки о правильном питании: 1.Н.Ю. Чуприна «Рассказы и сказки о правильном питании» 2. Про еду о еде «Ларец сказок» <a href="https://finskie-skazki.larec-skazok.ru/kak-edyat-kashu">https://finskie-skazki.larec-skazok.ru/kak-edyat-kashu</a> 3.Стихи про продукты питания для детей: Н. Капустюк. «Без чеснока никак нельзя».

<p>приемы пищи есть в походе? Существует завтрак, карманное питание, обед (перекус), ужин, дневка. Друзья, в нашем городе открывается школа знатоков продуктов. Чему учат в такой школе? (разбираться в продуктах) Как определить, что продукт хороший? (попробовать, понюхать) Запрещено брать тяжелую и низкокалорийную еду, быстропортящиеся продукты, свежие овощи и фрукты, соки, тяжелую тару и стекло.</p>	<p>ОРУ с обручем (комплекс №14) или туристская разминка.</p>	<p>4.А. Прокофьев. «Огород» 5.Е. Раннева. «Помидор – светофор» 6.Н. Шемякина. «Ручной дождик» 7.Л. Генералова. «Полезный лук» 8.Т. Лаврова. «Из чего печётся хлеб...» 9.Сказки об овощах для дошкольников 10.Дж. Родари. «Чиполлино» 11.Русская народная сказка «Репка» 12.Т. Домаренок. «Фрукты-путешественники» 13.Н.Г. Копейкина «Поучительная сказка про еду» 14.Марина Соболева «Сказка о здоровом питании» 15.А.В. Милованова «Сказки для еды» 16.Макарова Н.В. Сказки о еде и про еду.</p>
<p>2.Бревно -Что надо сделать? Как правильно преодолеть это препятствие? (ходьба) Что вы нашли? (крупы (гречка, рис, чечевица, ячневая крупа), крупы в хлопьях (геркулес, кукуруза) Горным туристам приходится учитывать и то, что температура кипения воды на высоте ниже 100 °С. В целях экономии топлива, крупы замачивают на ночь в воде.</p>	<p>Ходьба на пятках (ходьба)</p>	<p>Загадать загадки о продуктах питания или сочинить их. Игра «Угадай, что за продукт»: движениями (пантомимика) показать продукт питания, который надо угадать. Игра «Нарисуй продукты для похода». Сочини песенку или стихотворение о продуктах и их полезных свойствах.</p>
<p>3.Прыжковая яма -Что надо сделать? Как правильно преодолеть это препятствие? (прыжки в длину с разбега) Что вы нашли? (галеты или сухарики, чай, кофе, какао, соль, сахар; сухофрукты (финики, чернослив, сушеные бананы, яблоки, курага, изюм); орехи (фундук, кешью, грецкие, миндаль), цукаты; горький шоколад, шоколадные и энергетические батончики, халва и козинаки, леденцы, сладкое печенье, лимон) Легкость и калорийность важны для продуктов. Почему? Скорпортящиеся продукты можно</p>	<p>Преодоление прыжковой ямы (прыжки в длину с разбега)</p>	<p>Игра «Соедини карточки»: на карточках витамин А, В, С и др., на других – продукты. Надо соединить две карточки. И. «Собери пазл» Лото «Где спрятался витамин?»: на прогулке определить с детьми, где какой витамин в растениях, в овощах и фруктах. П.и. «Овощи-фрукты»: дети выбирают каким овощем или фруктом они будут, надевают корону или берут картинку, затем ведущий говорит блюдо (борщ, суп, щи, варенье, пюре, плов и др.), дети должны сообразить, кто нужен для</p>

<p>брать только в походы выходного дня, если не очень жарко. Но и те продукты, которые дома хранятся сколь угодно долго, в походе легко становятся не пригодными. Хлеб не пролежит в рюкзаке больше трех дней, его придется заменить более легкими и удобными сухарями. Сухари хранят в полотняных мешочках.</p>		<p>определенного блюда. С.-р. и. «Домохозяйки», «Дочки-матери», «Кафе» (атрибуты для игр)</p>
<p>4.Тоннель Ребята, что это? Что делать? Как по тоннелю передвигаться? (ползти по-пластунски) -Ребята и девочки, что вы нашли в тоннеле? (мясо сублимированное, тушенка в вакуумных пакетах, колбаса сырокопченая, сало, суджук; бастурма) Сыр и колбасу необходимо приобретать твердых сортов и сырокопченую и хранить в фольге. Быстрота и несложность приготовления продуктов приветствуются. Почему? (экономия времени и топлива)</p>	<p>Ползание по тоннелю по-пластунски (ползание)</p>	<p>И. «Завтрак туриста» (определить продукты для завтрака). И. «Найди продукты» (ориентирование по карте, найти место нахождения продуктов). И. «Обед туриста» (определить продукты для обеда). И. «Перекус туриста» (определить продукты для перекуса). И. «Ужин туриста» (определить продукты для ужина).</p>
<p>5.Беговая дорожка Ребята, на пути расставлены препятствия? Что надо сделать? (пробежать между предметами и передать эстафету) Что вы нашли? (макароны; картофельное пюре; твердый сыр, молоко сухое, яичный порошок, майонез, соя, сгущенка в пакетах; чеснок, сухие специи (хмели-сунели, прованские травы), растительное масло, кетчуп в пакетиках) Пригодность в течение всего периода и транспортабельность тоже актуальны. Широко использовать приправы и свежую зелень, которая растет по пути следования. Возможно, использовать травы для заваривания чая.</p>	<p>Бег между предметами (бег)</p>	<p>И. «Разложи слова на звуки» (все слова связаны с продуктами) И. «Угадай, что случилось?» (зачитывается список продуктов, дети обсуждают, что приготовить из них) Лото «Продукты питания» И. «Угадай, какой я продукт?» (дети описывают как-будто они продукт, остальные их угадывают) П.и. «Свари суп»: эстафета на скорость варки супа, ребята берут продукты для супа и переносят их. И. «Задай вопрос»: дети спрашивают ведущего, какой он продукт.</p>
<p>6.Оборудование для пресса и отжимания -Что надо сделать? Как правильно преодолеть это препятствие? (прыжки в длину) Что вы нашли? (личная пластиковая ёмкость – 1,5 л для</p>	<p>Отжимание и качание пресса</p>	<p>И. «Оденься правильно»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду повара или дежурного и одевается на время. (Кто меньше времени затратил на переодевание, тот и победил.) Сочини «Продуктовую азбуку»:</p>

<p>воды) Продукты и блюда из них должны быть вкусными и разнообразными. Пресные каши и супы быстро приедаются, а пища, которая надоела, усваивается хуже, чем та, которую едят с удовольствием. Поэтому даже в самых сложных походах лучше изредка, раз в 5-8 дней поступиться калорийностью и предложить участникам похода рыбные консервы в томате или баклажанную икру.</p>		<p>дети придумывают на каждую букву алфавита продукт и стих о нем или загадку.</p>
<p>7. Спортивная площадка -Ребята, что мы сегодня делали? (индивидуально) Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? Что вы запомнили? Что нам нужно было найти? (продукты) Награждается сертификатом знатока продуктов (Имя ребенка)... <b>РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №2 «Дай пять!»</b></p>	<p>Обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей</p>	<p>И. «Собери продукты туриста» (дети выбирают среди различных продуктов нужные для похода) С.-р. и. «Накорми пирата Черного моря», «Продуктовый магазин» (атрибуты для игр) И. «Опиши место» (дети описывают место, где делался продукт питания) И. «Горячо-холодно»: ребенок прячет какой-то продукт, другой ищет, остальные говорят «горячо» или «холодно». П.и., связанные с пройденными препятствиями.</p>

### Дополнительные материалы. Маршрут №14

#### **КОМПЛЕКС № 14**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке.  
1 — обруч вперед; 2 — обруч назад;  
3 — обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку.  
То же левой рукой. (6-7 раз)
2. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз.  
1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо;  
3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз)
3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди.  
1—2 — наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше).  
3-4 - вернуться в исходное положение (6-7раз)
4. И. п. — основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков.  
1—2 — присесть, обруч вынести вперед.  
3-4 - вернуться в исходное положение (6-7раз)
5. И. п. — основная стойка, обруч на полу.  
На счет воспитателя 1-7— прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч.  
Повторить 2—3 раза.
6. И. п. — основная стойка, обруч вниз.  
1 —2 — обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок;  
3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз).

## МАРШРУТ №15

### «Школа дежурных в походе»

#### Задачи:

-развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);

-создать условия для формирования знаний о приемах пищи в походе;

-формировать умение ходить, умение прыгать с кочки на кочку, умение ползать под переправой боком, умение бегать между предметами, умение метать в цель, умение сохранять равновесие при передвижении на ограниченной площади.

#### Оборудование:

Названия приемов пищи, картинки продуктов или игрушечные продукты, сертификаты дежурных по количеству детей.

На завтрак картинки: каша из крупы или хлопьев с изюмом, галеты с сыром или колбаской, чай/кофе/какао;

На обед-перекус картинки: галеты с твердым сыром и сырокопченой колбасой, сухофрукты и орехи, цукаты, сухофрукты и орехи, энергетические батончики.

На обед в лагере картинки: суп, галеты с чем-нибудь, чай.

На ужин картинки: каша из круп с тушенкой, галеты с сыром или колбасой, чай.

#### Маршрутный лист:

1.Мой Сочи (площадка возле водоема)

2.Бревно.

3.Болото.

4.Параллельная переправа.

5.Беговая дорожка.

6.Оборудование для метания.

7.Спортивная площадка.

**Вариант мотивации:** предложение поступить в школу дежурных в походе, собрав названия приемов пищи.

**Детская цель:** помочь Забиваке собрать названия приемов пищи, чтобы поступить в школу дежурных в походе.

Содержание ОД	Развитие ОВД	Формы самостоятельной активности
1.Площадка группы -Друзья, в нашем городе открывается школа дежурных. Чему учат в такой школе? (дежурить) Что значит «дежурить» в походе? (готовить, если шеф-повара нет) Пицца фасуется и упаковывается в пластиковые пакеты (2-3), герметичные пластиковые ёмкости. Жидкости в пластиковые бутылки. На ночь убирать из палатки: хранить в пластике или подвешивать в рюкзаке на дерево. Есть вероятность, что медведи могут добраться до еды или другая живность.	Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в три звена.  ОРУ с обручем (комплекс №15) или туристская разминка.  Ходьба на пятках	Прочитать стихи, рассказы и сказки о правильном питании: 1.Н.Ю. Чуприна «Рассказы и сказки о правильном питании» 2. Про еду о еде «Ларец сказок» <a href="https://finskie-skazki.larec-skazok.ru/kak-edyat-kashu">https://finskie-skazki.larec-skazok.ru/kak-edyat-kashu</a> 3.Стихи про продукты питания для детей: Н. Капустюк. «Без чеснока никак нельзя» 4.А. Прокофьев. «Огород» 5.Е. Раннева. «Помидор – светофор» 6.Н. Шемякина. «Ручной дождик»

	(ходьба)	<p>7.Л. Генералова. «Полезный лук»  8.Т. Лаврова. «Из чего печётся хлеб...»  9.Сказки об овощах для дошкольников  10.Дж. Родари. «Чиполлино»  11.Русская народная сказка «Репка»  12.Т. Домаренок. «Фрукты-путешественники»  13.Н.Г. Копейкина «Поучительная сказка про еду»  14.Марина Соболева «Сказка о здоровом питании»  15.А.В. Милованова «Сказки для еды»  16.Макарова Н.В. Сказки о еде и про еду.</p>
<p>2.Бревно  -Что надо сделать? Как правильно преодолеть это препятствие? (пройти)  Что вы нашли? (завтрак)  Завтрак должен быть горячим и составлять не менее 30% от суточной калорийности рациона. Первый прием пищи обеспечивает энергию туриста на период самых интенсивных нагрузок. Важные качества завтрака – легкоусвояемость и питательность. Общая калорийность – от 1200 до 1700 ккал в зависимости от сложности маршрута, так как слишком легкая утренняя трапеза не даст организму необходимой энергии.</p>	Ходьба	<p>Загадать загадки о продуктах питания или сочинить их.  Игра «Угадай, что за продукт»: движениями (пантомимика) показать продукт питания, который надо угадать.  Игра «Нарисуй продукты для похода».  Сочини песенку или стихотворение о продуктах и их полезных свойствах.  Игра «Соедини карточки»: на карточках витамин А, В, С и др., на других – продукты. Надо соединить две карточки.  И. «Собери пазл»  Лото «Где спрятался витамин?»: на прогулке определить с детьми, где какой витамин в растениях, в овощах и фруктах.  П.и. «Овощи-фрукты»: дети выбирают каким овощем или фруктом они будут, надевают корону или берут картинку, затем ведущий говорит блюдо (борщ, суп, щи, варенье, пюре, плов и др.), дети должны сообразить, кто нужен для определенного блюда.  С.-р. и. «Домохозяйки», «Дочки-матери», «Кафе» (атрибуты для игр)</p>

<p>3.Болото Ребята, что это? (прыгать с кочки на кочку) -Ребята и девчата, что вы нашли? (карманное питание) Карманное питание выдается туристам утром на целый день. В него входят продукты, которые удобно съесть не прерывая движения. Основная задача такого питания – быстрое подкрепление сил при их упадке. Суточная калорийность карманного питания — 200–500 ккал. Карманное питание – любые богатые углеводами продукты (сухофрукты, шоколад, мюсли, батончики), хорошо усваиваются орехи. На коротких привалах полезны напитки, содержащие сахар, глюкозу, фруктозу, лимонную кислоту. Возможно использование специальных спортивных белково-углеводных смесей.</p>	<p>Прыжки</p>	<p>И. «Завтрак туриста» (определить продукты для завтрака). И. «Найди продукты» (ориентирование по карте, найти место нахождения продуктов). И. «Обед туриста» (определить продукты для обеда). И. «Перекус туриста» (определить продукты для перекуса). И. «Ужин туриста» (определить продукты для ужина).</p>
<p>4.Параллельная переправа Ребята, на пути переправа? Что надо сделать? (проползти боком под переправой) Что вы нашли? (обед-перекус) Обед (перекус). Здесь предпочтительнее высококалорийная жирная и сладкая пища (колбаса, сало, мясные и рыбные консервы плюс сахар, конфеты, сухофрукты). Такое сочетание продуктов позволит, с одной стороны, быстро восстановить силы за счет углеводов, а с другой – не испытывать голода до ужина.</p>	<p>Ползание боком (ползание)</p>	<p>И. «Разложи слова на звуки» (все слова связаны с продуктами) И. «Угадай, что случилось?» (зачитывается список продуктов, дети обсуждают, что приготовить из них) Лото «Продукты питания» И. «Угадай, какой я продукт?» (дети описывают как-будто они продукт, овощ или фрукт, а остальные их угадывают)</p>
<p>5.Беговая дорожка Ребята, на пути расставлены препятствия? Что надо сделать? (пробежать между предметами и передать эстафету) Что вы нашли? (обед) Обед туриста составляет около 30% от суточной калорийности. В нем обязательна высокая доля белков. При этом в обед следует употреблять и жиры, и углеводы (особенно пищевые волокна). Калорийность обеда – 1 000 – 1 700 ккал.</p>	<p>Бег между предметами (бег)</p>	<p>И. «Оденься правильно»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду повара или дежурного и одевается на время. (Кто меньше времени затратил на переодевание, тот и победил.) Сочини «Продуктовую азбуку»: дети придумывают на каждую букву алфавита продукт и стих о нем или загадку.</p>

<p>6.Оборудование для метания Что надо сделать? Как правильно преодолеть? (метать в цель) Что вы нашли? (ужин) Ужин должен компенсировать дневные энергозатраты и подготовить туристов к следующему дню. Хороши блюда богатые белками и углеводами. Спешить некуда, следовательно, ужин должен пройти спокойно и обстоятельно. Чая должно быть много, обязательно сладкое.</p>	<p>Метание в цель</p>	<p>И. «Собери продукты туриста» (дети выбирают среди различных продуктов нужные для похода) С.-р. и. «Палаточный лагерь», «Продуктовый магазин» (атрибуты для игр) И. «Опиши место» (дети описывают место, где делался продукт питания) И. «Горячо-холодно»: ребенок прячет какой-то продукт, другой ищет, остальные говорят «горячо» или «холодно».</p>
<p>7.Спортивная площадка -Ребята, что мы сегодня делали? (индивидуально) Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? Что вы запомнили? Что нам нужно, чтобы что-то найти? (названия приемов пищи, за которые отвечают дежурные) Награждается сертификатом юного дежурного (Имя ребенка)... РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №3 «Один за всех и все за одного».</p>	<p>Обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей</p>	<p>П.и. «Свари борщ»: эстафета на скорость варки борща, ребята берут продукты для борща и переносят их. И. «Найди ответ»: дети задают наводящие вопросы тому, кто водящий, какой он продукт. П.и., связанные с пройденными препятствиями.</p>

### Дополнительные материалы. Маршрут №15

#### **КОМПЛЕКС № 15**

1. И. п.— основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками.  
1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх;  
3 — обруч вперед; 4 — исходное положение. (6-7раз)
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз.  
1 — обруч вверх; 2 —наклон вправо;  
3 —выпрямиться, обруч вверх; 4 —исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п.— сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью.  
1—2 —наклон к правой ноге;  
3—4 —исходное положение. То же к левой ноге (6 раз)
4. И. п.— лежа на спине, обруч в прямых руках за головой.  
1-2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен;  
3-4 — исходное положение (6-7раз)
5. И. п.— основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках.  
1—2 —присесть, обруч вынести вперед;  
3—4 —исходное положение (6-7раз)
6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно.  
Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах. Повторить 2—3 раза.

## МАРШРУТ №16

### «Как Забивака ориентируется в городе?»

#### Задачи:

- способствовать развитию самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий при путешествии;
- создать условия для развития физических качеств: координации движения, выносливости, силы;
- создать условия для формирования способности к принятию собственных, осознанных решений а основе первичных представлений об объектах окружающего мира.

**Оборудование:** маршрутная карта, конусы, канат, карточки.

#### Маршрутный лист:

1. Центральный вход. Мобильная поверхность с делением Сочи на районы.
2. Спортивная площадка.
3. Бревно
4. Маятник
5. Беговая дорожка.
6. Центральная площадка. Мобильная поверхность с делением Сочи на районы

**Вариант мотивации:** Забивака подготовился к соревнованиям по Краеведению и разместил картинки с достопримечательностями г. Сочи на карте города, чтобы рассказать о них гостям, которые совсем скоро приедут в детский сад. Вот только его друг, «Мистер Проблемчик», тоже хотел подготовиться к конкурсу и взял их домой, но на обратном пути потерял несколько табличек и Забивака расстроен.

**Детская цель:** помочь Забиваке собрать таблички достопримечательностей Сочи и разместить на карте Сочи.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
<p>1. Центральная площадка у входа. Мобильная поверхность с делением Сочи на районы <i>В уголке площадки стоит ларец.</i> Ребята, интересно, кто бы мог оставить здесь этот ларец? Как узнать? <i>Дети открывают ларец и находят послание</i> Дорогие друзья, это я – друг Забиваки «Мистер Проблемчик». Так получилось, что я растерял картинки с достопримечательностями Сочи, которые на время дал мне Забивака. Мне очень стыдно признаться моему другу, что я подвёл его. Чуть не забыл, я отмечал свой путь на карте вашего садика. Вот это новость! Что думаете по этому поводу, ребята? Как быть?</p>	<p>Разновидность ходьбы, бега, прыжков. Построение в 2 звена. Общеразвивающие упражнения комплекс № 5</p>	<p>Игра «Соедини карточки»: на карточках написана правило, на других - картинка с правилом. Надо соединить две карточки. П.и «Скакалка»: устроить спортивные соревнования по прыжкам через скакалку, кто больше, тот победил (1,2 3 места). М/п.и. «Угадай мультфильм» (по картинкам назвать произведения, где встречаются туристы)</p>

<p>Вот только я совсем не могу понять, откуда начинать путь (на карте в кружки обведены цифры) Что бы это могло значить? Какие будут идеи? Кто же сегодня будет нашим проводником? Предлагаю воспользоваться «Кубиком выбора» Кто шагает с рюкзаком? Мы -туристы! Кто со скукой не знаком? Мы -туристы! Эй, ребята, твёрже шаг! Что турист берёт в дорогу? Песню, ложку и рюкзак! Кто отстал? Не отставай! Кто устал? Не уставай! Будь здоров - всегда здоров! Наши лучшие друзья – Солнце, воздух и вода!</p>		
<p>2. Спортивная площадка</p> <p>Друзья, на пути препятствие Дальше двигаться мы не можем, как быть? Как же нам преодолеть это препятствие? Есть предложения? Отлично! Мы ничего не забыли? Кто нашел табличку, потерянную «Мистером Проблемчиком»?</p>	<p>Прыжки на двух ногах между конусами, в конце прыгнуть в обруч.</p>	<p>Пазл «Собери палатку» И. «Поставь палатку семье» (дети самостоятельно ставят палатку без помощи руководителя) С.-р. и. «Палаточный городок» (атрибуты для игры) И. «Оденься правильно в поход»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду туриста и одевается на время. (Кто меньше времени затратил на переодевание, тот и победил.) П.и., связанные с пройденными препятствиями.</p>
<p>3. Бревно</p> <p>Проводник, куда движемся дальше? Где мы оказались? Как преодолеть бревно? Какие будут идеи? (выбор способа преодоления препятствие «Бревно» отводится детям. Куда дальше держим путь?</p>	<p>Ходьба по бревну приставным шагом.(2 раза)</p>	<p><b>«Туристические загадки»</b> П.и <b>«Бег в одной рубашке»</b> <b>(«... одной юбке»)</b> <b>Эстафета «Бабки-Ёжки»</b></p>
<p>4. Маятник</p> <p>Дальше не пройти, путь преградила</p>	<p>Переправа методом «вертикальный</p>	<p>Игра «Угадай, что ищут»: движениями (пантомимика)</p>

<p>река. Как думаете, нам нужно продолжить начатое дело или, может быть остановимся на этом? Что нам может помочь перебраться на другую сторону реки? Как мы будем переправляться? А если я слишком низко возьмусь за канат и упаду? Интересно, а для чего на канате завязаны узлы? Переправа способом «Вертикальный маятник» Куда идем дальше?</p>	<p>маятник»</p>	<p>показать предмет, который надо угадать. Игра «Нарисуй карту континентов». И. «Поиск» (на карте определить местоположение ребенка). И. «Найди континент» (по карте найти место нахождения континента).</p>
<p>5. Беговая дорожка <i>(на беговой дорожке зигзагом лежит верёвка)</i> Друзья, что бы это могло знать? Интересно, как «Мистер Проблемчик» здесь передвигался? Как догадались? Куда идем дальше?</p>	<p>Бег зигзагом.</p>	<p>П\и. «Собери в дорогу путешественника» (дети выбирают среди различных предметов нужные для путешествия) «Собери в дорогу путешественника» (дети выбирают среди различных предметов нужные для путешествия)</p>
<p>6.Центральная площадка. Мобильная поверхность с делением Сочи на районы Ребята, а скажите, для чего мы с вами совершали столь долгое путешествие? Куда нам теперь деть эти таблички? В каком районе находится Дендрарий? Морпорт? Мацеста? <i>(дети распределяют достопримечательности в соответствии с районом, в котром они находятся)</i> Предлагаю рассказать, какие сложности и опасности встречались на нашем пути? Как вы справлялись с ними? Кто считает, что мы здорово провели время дайте мне свои «пятерочки».</p>	<p>Распределение картинок на мобильной поверхности</p>	<p>С.-р. и. «Путешествуй по странам» (атрибуты для игр) Н.-п.и. «Страны Черного моря», «Страны мира». «Семь чудес света» П.и., связанные с пройденными препятствиями.</p>

### Дополнительные материалы. Маршрут №16

#### **КОМПЛЕКС № 6**

1. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках.  
1 — флажки вперед; 2 — флажки назад;  
3 — флажки вперед; 4 — исходное положение. (6-7 раз)
2. И. п.— основная стойка, флажки в согнутых руках

- 1 — шаг правой ногой вправо,  
 2 — флажки вынести вперед;  
 3 — выпрямиться;  
 4 — исходное положение. То же влево. (6 раз)  
 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной.  
 1 — поворот туловища вправо, флажки в стороны;  
 2 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)  
 5. И. п.—лежа на животе, флажки в прямых руках перед собой.  
 1-2 — прогнуться, флажки вперед-вверх;  
 3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)  
 5. И. п.— основная стойка, флажки в согнутых руках.  
 1—2 — присесть, флажки вынести вперед;  
 3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)  
 6. И. п.— стоя, ноги вместе, флажки у груди.  
 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза.  
 Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

### МАРШРУТ №17 «Записки дедушки Забиваки»

#### Задачи:

- создать условия для развития общения и взаимодействия ребенка со взрослым и сверстниками;
- развивать умение перешагивать через предметы;
- формировать простейшие туристические навыки;
- развивать физические качества при выполнении ОРУ и ОВД;
- отрабатывать навыки ориентировки в пространстве;

**Оборудование:** карты по количеству детей, фломастеры, листы бумаги.

#### Маршрутный лист:

1. Мой Сочи (площадка возле водоема)
2. Бивуак
3. Параллельная переправа
4. Кубанское подворье
5. Кольца
6. Центральная площадка

**Вариант мотивации:** Забиваке прислал СМС в WhatsApp его дедушка. В прошлый раз он был у нас в гостях. Рассказал ребятам из своего двора о том, как ему было весело и интересно у нас в гостях. Дети попросили его составить план – схему путешествия, но дедушке стыдно признаться в том, что он забыл как называются эти места и как изобразить их, используя знаки.

**Детская цель:** Помочь дедушке составить план - схему путешествия и нанести условные знаки.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
1. Мобильная поверхность «Мой Сочи» В руках у Забиваки карта экологической тропы детского сада и записка. <i>Дорогие ребята, помогите мне пожалуйста нанести на карте вашей экологической тропы маршрут моего путешествия</i>	Разновидность ходьбы, бега, прыжков. Построение в 2 звена.	ОРУ без предметов. (Комплекс №2) Нарисовать рисунок «Моё снаряжение» Игра «Угадай что»: по словесному описанию

<p><i>условными знаками.</i>          Что думаете по этому поводу, ребята?          Как быть?          Вот только я совсем не могу понять, откуда начинался его путь?  <i>(дети обращают внимание, что с обратной стороны записки ещё что – то написано)</i>          Сначала я собирал снаряжение для похода. Оно было в палатке. Потом мы преодолевали реку по верёвкам, а после кушали овощи. Вот таким интересным был наше путешествие.          Как здорово, дедушка описывает свой маршрут          Что нам нужно сделать?          Сможем ли мы сделать это сразу?          Предлагаю начать не откладывая.  <b>Разминка</b>          Ребята, куда же держим путь?</p>		<p>угадать снаряжение.          Игра «Снаряжение»          (выбери картинки с личным снаряжением)          Сочини песенку «Для чего нам рюкзак?»</p>
<p><b>2.Бивуак</b>          Подскажите, как называют людей, которые ходят в походы?          Что же здесь можно делать?          Кто нанесёт на карту первую точку путешествия?          Как обозначим ее на карте?          Какие будут идеи?  <i>(обсуждение условного знака и нанесение его на карту)</i>          Читаем дальнейший путь нашего дедушки дальше или возвращаемся назад в группу?          Друзья, кто помнит наш маршрут?          Уточним по карте? <i>(Изучение и обсуждение дальнейшего маршрута по подсказке дедушки).</i>          Вперед, друзья мы уже близко!</p>	<p>Дидактическая игра «Что пригодится в походе?»          Из разложенных предметов дети выбирают те, которые необходимы для похода – карта, котелок, кружка, ложка, компас и др.          Подскажите, для чего нам эти предметы?</p>	<p>Составление «Словаря туриста» Эстафета «Собери рюкзак»          Игра «Что в рюкзаке?»: на одной карточке нарисован рюкзак, на других – предметы для рюкзака и лишние. Надо наполнить походный рюкзак нужным снаряжением.</p>
<p>3.Параллельная переправа Ребята, задание сложное и опасное будьте очень внимательны при прохождении этого этапа.          А как вы будете проходить параллельную переправу.(Ответ: на переправе работает только один участник).          Какой знак придумаем для этого этапа?  <i>(обсуждение условного знака и нанесение его на карту)</i>          Куда же держать путь дальше?          Обратимся к посланию дедушки?</p>	<p>Встегивание и выстегивание карабина в нижние перила          Переправа по перилам приставным шагом.</p>	<p>Квест – игры на прогулке «Найди клад» Сюжетно-ролевая игра «Туристический поход» Игра «Турист – следопыт»</p>
<p>4.Кубанское подворье.          Можно ли брать с собой в поход овощи и фрукты?          Какой знак придумаем для этой остановки?  <i>(обсуждение условного знака и нанесение</i></p>		<p>Песня «Лесная прогулка»,          Составление картотеки «Продукты для похода»</p>

<p><i>его на карту)</i> Куда движемся дальше?</p>		<p>Подвижная игра «У нас в огороде».</p>
<p>5. Кольца Очень сложное задание. Будьте внимательны и аккуратны. Ребята, в каком направлении мы движемся дальше? (Обсуждение дальнейшего маршрута по карте).</p>	<p>Перешагивание из кольца в кольцо по одному.</p>	<p>Подборка: Стихи, рассказы о безопасном поведении на полосе препятствий.</p>
<p>6. Мой Сочи Что мы сегодня делали? Для чего нам это было нужно? Как считаете, мы справились с заданием? Как отправим дедушке составленную карту?</p> <p>Ритуал завершения. Педагог: раз, два Дети: три, четыре Педагог: три, четыре Дети: раз, два Педагог: всех дружнее в этом мире... Дети: в нашей группе детвора!</p>		<p>Консультация для родителей «В поход всей семьёй» И. «Оденься правильно в поход»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду туриста и одевается на время. (Кто меньше времени затратил на переодевание, тот и победил.) П.и., связанные с пройденными препятствиями.</p>

## КОМПЛЕКС № 2

1. И. п.— основная стойка, руки на пояс.  
1—правую ногу назад на носок, руки за голову;  
2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.  
1 —поворот вправо, правую руку вправо; 2 —вернуться в исходное положение.  
То же влево. (6 раз)
3. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища.  
1 — выпад правой ногой вперед. 2-3 — пружинистые покачивания;  
4 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)
4. И. п.— стойка на коленях, руки на пояс.  
1-2 —медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед;  
3-4 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.  
1 —руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;  
3 —выпрямиться, руки в стороны;  
4 —вернуться в исходное положение. То же к правой ноге. (6 раз)
6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища.  
Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног.  
Выполняется под счет воспитателя 1-8 —затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).

**МАРШРУТ №18**  
**«Как дети Забиваке помогли»**

**Задачи:**

- развивать умение перешагивать через предметы;
- формировать простейшие туристические навыки;
- развивать физические качества при выполнении ОРУ и ОВД;
- отрабатывать навыки ориентировки в пространстве;

**Оборудование:** QR код, верёвки, веревочная лестница

**Маршрутный лист:**

1. Групповая площадка
2. Бревно
3. Спортивная площадка
4. Фрироуп парк

**Вариант мотивации:** просьба Забиваки пройти по маршруту, который он приготовил для проведения соревнований.

**Детская цель:**

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
<p>1. Групповая площадка (На телефон приходит аудио сообщение) Здравствуй, мои дорогие друзья. Это я – ваш друг Забивака. Я хочу провести туристские соревнования в вашем детском саду. Даже карту нарисовал. Пройдите пожалуйста по этому маршруту и напишите мне свои рекомендации. Ведь вы уже самые настоящие туристы. Вам подскажут путь QR – коды. Удачи. Как здорово. Я бы хотела отправиться в новое путешествие. Кто со мной? Встали быстро — я вперёд, отправляемся в поход. Затянули рюкзачок, ты в походе — новичок! (Построение в колонну друг за другом) Что поможет нам определить наш маршрут? (сканирование QR – кода) Отгадайте загадку, возьмите этот предмет и отправляйтесь «Через речку по мосту». В него вещи нужные мы сложим, за спиной его мы носим? Берём этот предмет и</p>	<p><b>Разминка</b> Хотим узнать мы очень много, отправляемся в дорогу (ходьба на месте). Побываем тут и там, поглядим по сторонам (повороты корпусом). Вот надели мы рюкзак и сказали дружно так (круговые движения рук у плеч вперёд и назад): «Вещи нужные возьмём и в поход скорей пойдём (наклоны вперёд). Веселей вперёд шагай, от друзей не отставай» (ходьба на месте)!</p>	<p>«Угадай грязнулю из мультфильма» (по картинкам назвать произведения, где встречаются грязнули) И. «Почисти друга» (собрать с соседа прищепки на скорость) И. «Чисти зубы правильно»</p>

<p>держим путь (Рюкзак). Кто будет нашим рюкзаконосцем? Одеваем рюкзак и отправляемся в путь! Куда нам необходимо держать путь?</p>		
<p>2. Бревно Что надо сделать? Как правильно преодолеть это препятствие? (пройти) Кто самый смелый? Кто пойдет первым? (Не забываем правила передвижения). Кто уже нашел следующий код подсказку? (сканирование QR – кода) Дальше держите путь по маркировке на деревьях. Как интересно, куда же нас приведет эта дорожка?</p>	<p>Переправа с перешагиванием через препятствия</p>	<p>А. Плешаев «Мой садик», Т. Бокова «Родина», П. Воронько «Лучше нет родного края» <b>Игра-эстафета</b> «Ловкий турист» 1.Одеть рюкзак. 2.Бег с рюкзаком между кубов змейкой. 3.Добежать до флажка и принести его следующему игроку (тот оставляет флажок на финише). <b>Игра «Походный суп»</b> <b>«Кто быстрее»</b> 1.Прыжки на двух ногах до черты (кочки) с мячом в руках. 2.Передача мяча из-за головы двумя руками следующему игроку.</p>
<p>3. Спортивная площадка «Извилистая дорога» Ребята, что будем делать? (<i>Варианты ответов детей</i>). - Готовы? В путь! (<i>в конце дорожки дети обнаруживают новый QR- код</i>) Двигайтесь дальше во верёвочной дороге. между спортивными снарядами натянута веревка. Пройти испытание можно, передвигаясь от одного снаряда к другому, если держаться всем вместе за веревку <b>Минутки отдыха</b> : «Мы — <u>деревья</u>»: <u>«Солнышко»</u>. Деревья тянутся к солнышку (дети вытягивают руки вверх, поднимаются на носочки, шевелят пальцами); <u>«Ветерок»</u>. Подул ветерок, веточки и листики шевелятся и</p>	<p>Ходьба между конусов змейкой.  Построение в колонну по одному. Разновидность ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах. Перестроение тройками. ОРУ без предметов. (Комплекс №7)</p>	<p>Совместная с родителями творческая работа «Нарисуй маршрут прогулки вокруг детского сада». <b>«Электрическая цепь»</b> <u>Исходные условия</u>: участники салятся в круг на землю, касаясь сидящих рядом ступнями и держась за руки. <u>Задание</u>: всем участникам одновременно (синхронно) встать, не расцепляя рук и не меняя положения ступней. <b>«Силачи»</b> <u>Исходные условия</u>: группа находится на площадке и образует прямоугольник. <u>Задание</u>: один участник ложится на коврик, а команда с помощью двух пальцев каждого представителя команды должна его поднять.</p>

<p>раскачиваются (дети раскачиваются вправо и влево с вытянутыми вверх руками);  <u>«Дождь»</u>. Пошёл дождь и капли застучали по листикам и веточкам (дети встают друг за другом и пальцами похлопывают по спине впереди стоящего ребёнка);  <u>«Пожалеем!»</u>. Деревьям жалко друг друга (дети поглаживают друг друга по спине).</p>		
<p>4. Фрироуп парк  Где это мы оказались?  Как здесь интересно.  Сможем ли мы преодолеть эти препятствия?</p>	<p>Лазание по верёвочной лестнице.  Преодоление препятствия  «Маятник»</p>	<p><b>Игра с мячом «Картошка»</b> (дети встают в круг, воспитатель бросает им мяч — кто не поймал, становится «картошкой» и садится в круг; игра заканчивается по сигналу воспитателя).</p>
<p>Ребята, что вам больше запомнилось из сегодняшнего путешествия?  Какие трудности встретились?  Как вы с ними справлялись?  РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №4  «Если спросят, вы друзья?»</p>		<p>Пазл <b>«Собери корабль»</b>  И. «Назови узел» (дети смотрят на узел и говорят его название)  С.-р. и. «Мореплаватели»  (атрибуты для игры)</p>

### МАРШРУТ №19 «Карта для Забиваки»

#### Задачи:

- познакомить с понятием карта, учиться ориентироваться по ней развивать умение перешагивать через предметы;
- формировать простейшие туристические навыки;
- развивать физические качества при выполнении ОРУ и ОВД;
- отрабатывать навыки ориентировки в пространстве;
- создавать условия для формирования познавательных действий.

**Оборудование:** карабины, карта, жерди, конусы, письмо, сундук.

#### Маршрутный лист:

1. Площадка группы
2. Спортивная площадка
3. Полоса препятствий 1
4. Полоса препятствий 2
5. Полоса препятствий 3

**Вариант мотивации:** Приходит письмо с просьбой найти на территории детского сада части карты.

**Детская цель:** Помочь «Мистеру Проблемчику» собрать части карты и отправиться в туристское путешествие.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности (в группе, на площадке, с родителями и сверстниками)
<p>1. Площадка группы <i>Детям приходит письмо от их друга «Мистера Проблемчика»</i>  Друзья, мы с Забивакой собираемся отправиться в путешествие с туристской группой. Руководитель группы спросил у нас: «Вы карту взяли?» Мы ему показали свою карту, но он сказал, что это не карта, а план. Ещё добавил, что карта есть в вашем детском саду, но она разлетелась от ветра. Как нам быть? Мы совсем не знаем, что такое карта и как ей пользоваться. Места нахождения частей карты отмечены цифрами 20, 17, 19, 13 на схеме вашей туристской тропы. Помогите нам пожалуйста собрать части и отправиться в путешествие.  Максим. Отметь пожалуйста эти точки на нашей походной схеме.  Земля есть - пахать нельзя,  Дороги имеются - ехать нельзя,  Лука есть - косить нельзя,  Рек, морей много - воды нет. (<i>карта</i>)  Как вы думаете, где все это можно увидеть?  Я готова отправиться в путешествие, а вы?  Кто знает куда отправимся сначала?  Предлагаю определить на карте место, где мы находимся</p>	<p><b>Разминка</b>  <b>«Турист выходит на маршрут»</b>  (ходьба на месте);   «Перешагивает через валежник»  И.П. ноги вместе руки на поясе  1-4 - поочередное поднимание согнутых ног;   «Высматривает дорогу» (полуприседы в стойке ноги врозь с поворотами туловища вправо и влево, ладонь приставить к бровям);  «Рюкзак перетягивает то в одну, то в другую сторону»  И.П. основная стойка, руки на поясе:  1-2 - наклоны туловища в разные стороны.  «Набирается энергии»  И.П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.  1-2 - пружинистые отведения рук назад.  «Превращается в скорохода»  (подскоки на месте, руки на поясе, в чередовании с ходьбой)  Восстановление дыхания, перестроение в одну колонну.</p>	<p><b>Разучивание туристских речёвок, песен:</b> Речёвка «Мы туристы»  Песни «Вместе весело шагать»  <b>«Сороконожка»</b>  Строим детей в одну колонну друг за другом. Наклоняемся и просовываем правую руку назад между ножек, а левой рукой возьмем за руку стоящего впереди. Вот какая длинная и красивая сороконожка у нас получилась. А теперь вперед обходя пеньки. Пеньки это конусы разложены в хаотичном порядке.</p>
<p>2. Спортивная площадка.  Вот мы и добрались до первой точки  Но только никакой части карты я не вижу  (<i>обращает внимание детей, что</i></p>	<p>На земле лежат три пенных коврика выложены друг за другом образуя длинный коридор. С двух сторон в землю</p>	<p><b>«Веревочная лестница»</b>  <u>Исходные условия</u>  Команда снимает с себя одежду, чтобы сделать веревочную лестницу.  <u>Задание:</u> Командам</p>

<p><i>на площадке туннель, а перед ним записка)</i>          Заберёте часть карты только после того, как пройдёте это препятствие.          Друзья, вы готовы справиться с этим заданием?          Тогда быстрее за дело.          Отлично справились. Забираем часть карты .          Кто подскажет, куда движемся дальше?          Здорово, отправляемся.</p>	<p>вбиты колышки и сверху из веревок натянута паутинка.          Задача детей проползти туннель по – пластунски не задеть паутину.</p>	<p>нужно из своей одежды связать веревочную лестницу</p>
<p>3. Полоса препятствий 1.          Болото.          Пока мы с Вами шли и не заметили, как попали в топкое болото, что делать?          А нам нужно двигаться дальше. Я вижу на другой стороне болота часть карты (<i>в сторонке лежит две дощечки, которые необходимы для переправы через болото.</i>)          Как быть?          А как надо переходить болото?          Максим, куда же идти дальше?          Отправляемся быстрее.</p>	<p>Передвижение с использованием дополнительной опоры (жерди)</p>	<p>Подборка: Стихи, рассказы о безопасном поведении на полосе препятствий.</p>
<p>4.Полоса препятствий 2          Обрыв.          Ну, вот опять беда и оставаться здесь нельзя.          Как ребята нам быть, чтобы путь свой продолжать?          (За ветку дерева привязана веревка. На конце веревки привязана палка. Получился маятник. Обозначаем начало обрыва и конец.          Подскажите, куда отправляемся дальше?</p>	<p>Дети держатся двумя руками за палку разбегаются, поджимают ноги и переправляются через обрыв по одному.</p>	
<p>5.Полоса препятствий          (<i>Дети обнаруживают записку)</i>          Сделайте цепочку из карабинов и можете забирать часть карты.          -Как думаете, мы справимся с этим сложным заданием?          Кто знает, как появилась карта?          Кто же ее нарисовал?          (<i>рассуждения детей</i>)          Предлагаю обратиться к «Помогвтору»</p>	<p>Эстафета «Цепь»          Дети поочередно пристёгивают карабины друг к другу.</p>	<p><b>Выставка рисунков:</b> Если с другом туристом вышел в путь..."          Рисование на тему «Вот моя улица, вот мой дом родной»  <b>Просмотр презентации</b>          «Такие разные карты»  <b>«Водяная мельница»</b>  <u>Исходные условия</u>          Команда в полном составе</p>

<p><i>(педагог с детьми обращаются к поисковику «Алиса»)</i>  <b>карту создавали все;</b>  ученые, путешественники, исследователи, изучившие поверхность Земли. Эти ученые открыли еще один вид <b>карты</b>. <i>(Обращает внимание детей на карту)</i>. Это изображение нашей Земли называется <b>картой мира</b>. На ней размещены разные страны, государства, которые имеют свои традиции, свою речь, свои границы и даже имеют определенный цвет кожи. Но все эти люди, эти народы живут на одной планете, и эта планета-Земля.  Ребята, как же нам отдать карту «Мистеру Проблемчику» <i>(рассуждения детей)</i>  Для чего вы искали части карты?  Какие были трудности?  Что было самое необычное?  Что понравилось больше всего?  <b>РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ.</b> Кто считает, что мы здорово провели время, давайте свои «пятерочки»!  (ладошки)</p>		<p>должна перелить воду из одного сосуда в другой, с помощью веревок, привязанных к ведру.  <b>Задание:</b> нужно привязать ведро веревками и удерживая ведро с водой наклонять его постепенно.</p>
--	--	---

### Дополнительные материалы. Маршрут №19.

#### КОМПЛЕКС № 4

1. И. п.— основная стойка руки на пояс.  
1—руки в стороны; 2 — руки за голову;  
3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. (6-7раз)
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.  
1 —поворот вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п.— сидя, ноги врозь, руки на пояс.  
1 —руки в стороны;  
2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;  
3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. (6 раз)
4. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища.  
На счет 1—8 — имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.
5. И. п.— основная стойка руки за голову.  
1—2 —присесть, руки вперед; 3—4 —исходное положение (6-7раз)
6. И. п. — основная стойка руки на пояс.  
1 — прыжком ноги врозь; 2 -прыжком ноги вместе.  
На счет 1-8 —прыжки, затем пауза и снова прыжки.  
Выполняется под счет воспитателя.

## МАРШРУТ №20 «Какие знаки у Забиваки»

### Задачи:

- создать условия для формирования представлений о способах изображения на картах различных природных и искусственных объектов, сооружений с помощью условных знаков.
- формировать простейшие туристические навыки;
- развивать физические качества при выполнении ОРУ и ОВД;
- отрабатывать навыки ориентировки в пространстве;
- создавать условия для формирования познавательных действий.

**Оборудование:** мячи, карточки с условными знаками, телефон, колонка, конусы, туннель.

### Маршрутный лист:

1. Мой Сочи (центральная площадка)
2. Спортивная площадка
3. Полоса препятствий 1
4. Полоса препятствий 2
5. Полоса препятствий 3

**Вариант мотивации:** Поступило предложение отправиться в поход и взять с собой топографическую карту.

**Детская цель:** Собрать условные знаки и нанести их на карту.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
<p>1. Мой Сочи (центральная площадка)</p> <p>Скоро мы с вами пойдём в поход. Как нас тогда будут называть? Какими должны быть туристы? Что необходимо знать и уметь в походе?</p> <p>(обращает внимание на «Рюкзак путешественника»)</p> <p>Интересно, кто бы мог его сюда принести и зачем? Что же там внутри?</p> <p><i>(в рюкзаке лежит топографическая карта)</i></p> <p>Что это, друзья?</p> <p>Но она совсем не похожа на ту карту, которую мы собрали для Забиваки в прошлый раз.</p> <p>Ой, а здесь еще и знаки какие – то. На ней что – то написано.</p> <p><i>(педагог читает надпись (топографическая карта))</i></p> <p>Расскажите, как выглядели первые карты?</p> <p>Кто создал первые карты?</p> <p>Что такое карта мы с вами уже знаем, вот здесь написано топографическая.</p>	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Разновидность ходьбы и бега.</p> <p>Прыжки на двух ногах.</p> <p>Перестроение тройками.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>(Комплекс №7)</p>	<p><b>Игра-эстафета</b></p> <p><b>«Путешественники»</b></p> <p><b>Игровое занятие</b></p> <p><b>«Туристы на болоте»</b></p> <p>Игроки становятся друг за другом. По команде педагога «Можно!» первый игрок прыгает на правой ноге через болото, где расположено пять кочек, при этом громко проговаривая: «На правой, на правой». Затем, перепрыгнув «болото», возвращается назад домой, прыгая на левой ноге, проговаривая при этом: «На левой, на левой». Затем все участники переходят ко второму варианту игры.</p>

<p>Как это? У кого спросим? Отлично, вызываем «Помогатора» «Алису». (Когда появилась необходимость создавать карты - сразу возникла проблема. Каждый составитель изображал предметы, здания и природные объекты по – разному. И тогда люди договорились. Была создана система топографических знаков, понятная для всех) Ребята, расшифровка этих условных знаков находятся на остановках под теми номерами, которые написаны на обратной стороне знаков. Куда держим путь сначала?</p>		
<p>2. Спортивная площадка <b>«Легкопроходимая тропа в лиственном лесу»:</b> (включается фон звуки природы в лесу). После прохождения заданий «Склон» и «Завалины» находят картинку лиственного дерева. Сопоставляют цифры на картинке дерева и условном знаке. Кто догадался, как называется этот условный знак? (условный знак «Лиственное дерево») Молодцы! Все замечательно справились! Следующий знак с какой цифрой? Слушайте загадку – подсказку: Все обходят это место: здесь земля как будто тесто, Здесь осока, кочки, мхи, нет опоры для ноги.</p>	<p>1 – ходьба обычная, выпадами (в разном темпе); 2 – бег (обычный, широким шагом, узким шагом, змейкой). <b>«Склон»:</b> прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске. <b>«Завалины»:</b> проползание под ветками «поваленных деревьев», используется тренажер «Паутина»,</p>	<p>Создание коллажа «Что возьмём с собой в поход», «Изучаем азы туризма», фотоальбома: «Путешествуем с семьей». Консультации для родителей: «В поход всей семьей». «Как научить ребенка любить и охранять родную природу».</p>
<p>3. Полоса препятствий 1. Болото. Ой, здесь какой – то знак, что он означает? Какие вы внимательные, это значит, что следующее препятствие опасно и требует особого внимания. Пройти через болото можно по кочкам, но не все кочки безопасны, поэтому, чтобы вы безопасно могли преодолеть это</p>	<p>Преодоление препятствия «Болото» по заданному маршруту.</p>	<p><b>Создание самодельной книги.</b> «В поход с Весёлым рюкзачком» <b>Игра «Придумай свой знак» "Лыжероллеры"</b> <u>Исходные условия:</u> на земле начерчены две параллельные линии, расстояние между которыми 15 метров. У одной линии лежат две жерди длиной 4,5 метра и диаметром 10 -15 см и две</p>

<p>препятствие, я вам раздам карты, на которой стрелкой указано, на какие кочки наступать можно, а на какие нет. (<i>Ориентировка по карте, кочки расставлены в форме математической клетки, соответственно карта нарисована на бумаге с крупной клеткой</i>).</p> <p>Звучит музыкальный фон - запись с журчанием реки, кваканием лягушек.</p>		<p>веревки длиной 2метра, перед этой линией находится группа.</p> <p><u>Задание:</u> всей группе, переправиться за линию, используя жерди и веревку.</p>
<p>4.Параллельная переправа.</p> <p>Мы с вами пришли на самую опасную станцию.</p> <p>Как думаете, какие опасности нас могут ждать?</p> <p>Представьте, себе, что в низу глубокая пропасть, а там течет бурлящая река. А нам стоять нельзя. Надо продолжать свой поход.</p> <p>Что делать?</p> <p>Отлично, мы справились и с этим сложным заданием.</p> <p>Какая картинка здесь и под каким номером?</p> <p>(в конце переправы лежит картинка обрыв.</p> <p>- Теперь понятно как на карте обозначается обрыв. Мы точно не попадем в него.</p>	<p>Передвижение по веревке приставными шагами.</p>	<p>Дидактическая игра «Подбери картинку топографическому знаку»</p> <p>Просмотр фильма «Юный топограф»</p> <p><b>Игра «Топографический диктант»</b></p> <p>Разучивание песни «У похода есть начало»</p>
<p>5. Привал.</p> <p>Вы, наверное, устали? Здесь мы с Вами отдохнем и назад пойдём.</p> <p>Ребята, напомните мне с какими топографическими знаками мы сегодня познакомились?</p> <p>С кем мы можем поделиться своими знаниями?</p> <p>Какие трудности испытали?</p> <p>Кто считает, что мы здорово провели время, давайте свои «пятерочки»</p>	<p><b>Минутки отдыха :</b> «Мы — <u>деревья</u>»: «Солнышко». Деревья тянутся к солнышку (дети вытягивают руки вверх, поднимаются на носочки, шевелят пальцами); «Ветерок». Подул ветерок, веточки и листики шевелятся и раскачиваются (дети раскачиваются вправо и влево с вытянутыми вверх руками); «Дождь». Пошёл дождь и капли застучали по листикам и</p>	<p><b>Игра с мячом «Картошка»</b></p> <p>Игра «Плот»</p> <p><b>"Гусеница"</b></p> <p><u>Исходные условия:</u> участники встают в колонну друг за другом. Каждый участник берет правую ногу, впереди стоящего, и кладет левую руку ему на плечо. Таким образом, получается гусеница</p> <p><u>Задание:</u> всей группе пройти до финишной линии, не расцепляя руки и не опуская ногу.</p>

	веточкам (дети встают друг за другом и пальцами похлопывают по спине впереди стоящего ребёнка); <u>«Пожалеем!»</u> . Деревьям жалко друг друга (дети поглаживают друг друга по спине).	
--	---	--

## МАРШРУТ №21 «Найди путь к Забываке»

### Задачи:

- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
- совершенствовать технику общеразвивающих упражнений;
- формировать простейшие туристические навыки;
- упражнять в динамическом равновесии;
- развивать координацию движений и ориентировку в пространстве, чувство согласованности движений друг с другом, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

**Оборудование:** репшнуры, стропы, сундук, QR знаки, коробочки для топографических знаков.

### Маршрутный лист:

1. Мой Сочи «Центральная площадка».
2. Полоса препятствий 3.
3. Полоса препятствий 3.
4. Центр топографии и ориентирования.
5. Мой Сочи «Центральная площадка».

**Вариант мотивации:** похищено туристское снаряжение «Весёлого рюкзачка». Можно вернуть его только пройдя задания и не сбившись с маршрута.

**Детская цель:** помочь Весёлому Рюкзачку вернуть своё туристское снаряжение.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности (в группе, на площадке, с родителями и сверстниками)
1. Мой Сочи «Центральная площадка» <i>Дети обнаруживают «Сундук Открытый» на котором прикреплен красный флажок, который обозначает, что кто – то нуждается в помощи.</i> Ой, кажется что – то случилось. Кто же нуждается в нашей помощи? <i>(открывают сундук и обнаруживают QR – знак)</i>	1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ходьба на носках – руки в стороны. ( По высокой траве шагаем, руки выше поднимаем.) 3. Ходьба на пятках – руки на пояс. (По камням идем, руки на пояс уберём.) 4. Через середину в колонну по одному -	<b>Рисунки:</b> «Топознак» <b>Беседа:</b> «Для чего нужна карта и топонимы» <b>Просмотр презентации:</b> «Карта местности» <b>Беседа:</b> «Как прочитать карту»  <b>«Качающееся бревно»</b> <b>Исходные условия:</b> бревно длиной 4,5 – 6 метров и диаметром 0,4 метра лежит на брусочках посередине как

<p>Мне кажется, что этот знак нам уже знаком. Как узнать, что здесь написано? <i>(Расшифровываем послание)</i> Мои юный туристы, у меня случилась беда. Бармалей забрал моё туристское снаряжение и сказал, что забрать его смогут только смелые туристы, которые умеют ориентироваться и читать карты. Карту с маршрутом увидите в сундуке. <b><i>Ваш Весёлый Рюкзачок.</i></b> Как считаете, сможем ли мы помочь нашему другу? Кто будет главным картографом? Предлагаю воспользоваться «Кубиком выбора» Где находится первый предмет? Отправляемся в путь!</p>	<p>марш. Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая через «пеньки». (Чтоб не сбиться с пути, через пеньки высоко поднимая колени необходимо пройти.) 5.По диагонали, между деревьев – змейкой – марш. Ходьба змейкой между стойками-конусами. 6.Перед нами болото по которому мы должны пройти, не замочив ног. Прыжки по болоту (по блинчикам). 7.Бег в среднем темпе. (На тропинку вышли мы, поспешим сейчас в пути.)</p>	<p>качели на высоте 0,2 метра над землей. С помощью участников команды все должны встать ногами на качели . <u>Задание:</u> всей группе встать на бревно и удержаться на нем, не нарушая равновесие.</p>
<p>2.Полоса препятствий 3. Сеть . «Сети паука» (на сети, сплетённой из строп развешены репшнуры) Ребята, что же здесь спрятал Бармалей? Как же нам их собрать? Справитесь? Отлично, думаю, что Рюкзачок будет нами доволен. Отправляемся дальше? Куда держим путь?</p>	<p>Пролезание по сетке строго по одному.</p>	<p>Составление маршрутов путешествий по физической карте России.</p>
<p>3.Полоса препятствий 3. Маятник. Так что же, где – то здесь есть ещё один предмет? <i>(Дети замечают сундучок, но на нём замок)</i> Что же делать? (на сундуке новый QR – код) <i>Переправьтесь способом маятник и каждый получит ключ. Внимание! Замок сможет открыть только один из всех собранных ключей.</i> Не будем задерживаться. За дело. Здорово, сундук открыт и каска у нас. Куда идём дальше?</p>	<p>Преодоление препятствия способом «Вертикальный маятник» <b>Речёвка</b> Кто шагает с рюкзаком? - Мы, туристы! Кто со скукой не знаком? - Мы, туристы! Нас вперед ведут... - Дороги! Наш девиз: «Всегда вперед!» Эй, ребята! Тверже шаг! Что турист берет в</p>	<p>Разучивание туристских речевок. <b>«Качающееся бревно»</b> <u>Исходные условия:</u> бревно длиной 4,5 – 6 метров и диаметром 0,4 метра лежит на брусочках посередине как качели на высоте 0,2 метра над землей. С помощью участников команды все должны встать ногами на качели . <u>Задание:</u> всей группе встать на бревно и удержаться на нем, не нарушая равновесие.</p>

<p>Что говорит карта?</p>	<p>дорогу? Песню, лодку и рюкзак! Мы голодные как звери! Открывайте шире двери! Нам еда полезней будет! Силы новые разбудит! Кто отстал? - Не отставай! Кто устал? - Не унывай! Кто идти захочет с нами Кто шагает с рюкзаком? - Мы, туристы! Кто со скукой не знаком? - Мы, туристы! Нас вперед ведут... - Дороги! Наш девиз: «Всегда вперед!» Наши лучшие предлоги: «Через», «сквозь» и «поперек»!</p>	<p><b>«Мышеловка»</b> <u>Исходные условия:</u> между двумя линиями сделана мышеловка. Ставятся две палки высотой 70 см, и на них кладется перекладина. Можно сделать три штуки на расстоянии друг от друга 1,5 метра <u>Задание:</u> всей группе связывают ноги и команда должна преодолеть мышеловку вместе. Нельзя сбивать перекладину у мышеловки</p>
<p>4.Центр топографии и ориентирования. Мы добрались. Что такое? Вам не кажется, что здесь что-то не так? <i>(На мобильной поверхности перепутаны топографические знаки и места с их нахождением)</i> Эстафета «Каждому знаку своё место» Ребята, что это за коробочка? Отлично, что в ней? <i>(находят компас и забирают его с собой)</i></p>	<p>Дети поочерёдно находят место топографическим знакам место на карте.</p>	<p>Дидактическая игра «Навигатор» Задание «Расставь игрушки как я скажу», Творческое задание для детей совместно с родителями «Нарисуй план своей квартиры»</p>
<p>5.Мой Сочи «Центральная площадка». Предлагаю проверить, всё ли потерянное снаряжение нашего друга мы нашли? Что скажет картограф? Куда сложим все найденное туристское снаряжение? Как считаете, мы смогли помочь</p>		<p>Создание книжки – малышки «Правила поведения в природе» <b>"Гусеница"</b> <u>Исходные условия:</u> участники встают в колонну друг за другом. Каждый участник берет правую ногу, впереди</p>

<p>нашему другу? Какие сложности встречались? Как с ними справлялись? <b>Ритуал завершения.</b> Педагог протягивает свою руку, ладонью вверх и говорит: «Один за всех...» Дети по очереди кладут свои руки ладонью вниз, на руку педагога и хором говорят: «И все за одного!» Затем, руки скидываются вверх с возгласом «Ура !!!»</p>		<p>стоящего, и кладет левую руку ему на плечо. Таким образом, получается гусеница <u>Задание:</u> всей группе пройти до финишной линии, не расцепляя руки и не опуская ногу.</p>
---	--	--

## МАРШРУТ №22 «Ориентируйся с Забивакой»

### Задачи:

- создать условия для развития общения и взаимодействия ребенка со взрослым и сверстниками;
- закрепить навыки правильного и безопасного поведения в природе;
- формировать умение правильно выполнять ОВД: ходьба по параллельной переправе, прыжки через препятствие на маятнике;
- формировать коммуникативные навыки межличностного взаимодействия на примере работы в команде.

**Оборудование:** маршрутные листы, топографические знаки, карабины, Веселый рюкзачок, карточки с заданиями.

**Маршрутный лист:** 1. Спортивная площадка  
2. Параллельная переправа.  
4. Костровое место  
5. Растения медоносы.

**Вариант мотивации:** воспитатель приглашает детей отправиться вместе с ней в путешествие.

**Детская цель:** помочь в ориентировании по детскому саду с использованием знаний топографии.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности (в группе, на площадке, с родителями и сверстниками)
<p>1. Спортивная площадка <i>Дети приходят на площадку и обнаруживают, что педагог не обращает на них внимания, а куда – то собирается.</i> Ой, ребята, а я вас и не заметила. Нас с Забивакой пригласили поучаствовать в соревнованиях. Вот только для этого мы должны собрать все карабины на территории детского сада и репшнуры в лесу. Забивака отправился в</p>	<p>Комплекс ОРУ: И.П. - О.с.: 1 - руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – И.П. (3 раза); И.П. – У.с., руки согнуты в локтях: 1 – одновременно, поднять левую ногу, согнутую в колене, поворот туловища влево; 2 – И.П.; 3 – 4 тоже правой ногой (6-7 раз);</p>	<p>Прочитать рассказы о великих путешественниках, сделавших географические открытия: <u>Книги о путешественниках и великих географических открытиях:</u> В.К. Арсеньев «Дерсу Узала. Путешествия по Уссурийской тайге»; А. Брем «Путешествия по Северо-Восточной Африке»; Игра «Угадай, что ищут»: движениями (пантомимика)</p>

<p>лес за карабинами, а мне нужно найти карабины. Использовать нужно топографические знаки и загадки – подсказки для определения места нахождения карабинов. Может быть вы мне поможете? (педагог показывает условный знак «Хвойный лес») Кто подскажет, что обозначает этот знак? Где у нас на территории находятся хвойные деревья? Предлагаю вспомнить нашу речёвку, чтобы дорога была весёлой. Отправляемся в поход, Что отряд с собой возьмет? Котелок и ложку, Кружку и картошку! Сварим суп, согреем чай. Веселее не скучай</p>	<p>И.П. – У.с.: 1 – правой ногой выпад вперед; 2 – И.П.; 3 – 4 тоже левой ногой (3 раза); И.П. – У.с., руки в стороны; 1-2 – наклоны туловища вправо; 3-4 – тоже влево (3-4 раза); И.п. – У.с.: 1 – присед, руки на пол перед собой; 2-4 – на руках поочередно продвижение вперед (разложились), ноги на месте; 5-7 – тоже в обратном направлении (сложились); 4 – И.П.(4 раза); И.П. – О.с.: 1 – прыжком ногу правую вперед, левую назад; 2 – тоже другой ногой (16 раз); И.П. – О.с.: 1 – прыжок вверх с полуприседа, руки очерчивают круг; 2-5 – шаги на месте (4 раза);</p>	<p>показать предмет, который надо угадать. Игра «Нарисуй карту континентов». Сочини песенку или стихотворение о приключениях.</p>
<p>2.Параллельная переправа. Перед параллельной переправой лежат карабины. Ребята, мы должны переправить карабины на другую сторону. Мои смелые туристы, вы справились с этим заданием. Чтобы отправляться дальше, нам нужно отгадать загадку Дров для меня нарубите, щепок сухих соберите, Спичкой одной подожгите — вкусную пищу варите... грейтесь, общайтесь, шутите, А как сгорю — потушите? (костёр) О чём идёт речь? Вы готовы идти дальше и встретиться с трудностями?</p>	<p>Переправка карабинов с одной на другую сторону параллельной переправы способом встёгивания и выстёгивания.</p>	<p>И. «Опиши место» (дети описывают континент, где спрятаны сокровища) И.«Горячо-холодно»: ребенок прячет какой-то предмет, другой ищет, остальные говорят «горячо» или «холодно».</p>
<p>3.Костровое место. Для чего нужен костёр в походе? Почему костёр обязательно</p>	<p>Сбор поленьев и выкладывание разных видов костров. Игра - эстафета «Чья</p>	<p>Просмотр презентаций «Внимание, огонь», «Загадки Старца Фура» Дети должны отгадать загадку</p>

<p>надо потушить?          Может соберем дрова для костра? Для этого нам нужны сухие поленья. Вот они посмотрите <i>(в сторонке лежат заготовленные уже поленья)</i>          Здесь снова QR – код. <i>(сложите следующие виды костров: нодья, таёжный, колодец, звёздный).</i>          Ребята, а как в походе подготовить место для разжигания костра?          Мы справились с заданием?          Можно забирать карабин?          Отлично, а куда же идти дальше?          Что обозначает следующий знак?  <i>(показ условного знака «Фруктовый сад»)</i>          Раз, два! - Носом вдох!          Три, четыре! - Выдох ртом!          Пять, шесть!- Дышим глубже!          Семь, восемь, двести! - Шаг на месте!          Десять, девять! - Не спеша!          Как погода? Хо-ро-ша!!!</p>	<p>команда быстрее соберёт хворост»</p>	<p>старца. Дается обеим командам одинаковое задание. Ключ получает та команда, которая первой найдет правильный ответ.</p>
<p>4. Растения медоносы.          Ребята, а вы любите играть?          Кто знает весёлые игры?          Подвижная игра «Круговорот»          Ребята, спасибо вам большое, что помогли мне.          Пойду скорее и найду Забиваку, отдам ему РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ.          Педагог: раз, два          Дети: три, четыре          Педагог: три, четыре          Дети: раз, два          Педагог: всех дружнее в этом мире...          Дети: в нашей группе детвора!</p>	<p><b>«Круговорот»</b>          Дети идут по дороге пара в спокойном темпе. По сигналу руководителя последняя пара ускоряет шаг, стараясь обогнать впереди идущих ребят и встать во главе строя. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не выполнят задание. Игру можно проводить и тогда, когда ребята идут гуськом. Если колонна растянулась, разрешается опережать её бегом.</p>	<p>П\и: «Палочки» Игроки по очереди берут палочки (1,2 или 3). Кто последний взял, тот и проиграл.          Пазлы лежат в конверте. За определенное время собрать картинки. Кто первый собрал, тот выиграл.          Самолетики. Дается по два листочка бумаги, из которой необходимо сделать самолеты и запустить их так, чтобы они пролетели через обруч. кто успешнее и быстрее справится с заданием</p>

**МАРШРУТ № 23**  
**«Забивака – экспериментатор»**

**Задачи:**

- формировать интерес к познавательно – исследовательской деятельности;
- способствовать развитию самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- воспитывать бережное отношение к воде посредством формирования осознанного отношения к окружающему миру, самостоятельность, аккуратность.
- поощрять самостоятельность в выборе
- формировать представления о разных способах очистки воды, обобщенные способы умственной работы и средства построения собственной познавательной деятельности
- формировать навыки здоровьесберегающего поведения;
- создать условия для развития физических качеств: гибкости, координации движения, выносливости, силы;

**Оборудование:** коробка, воронки, стаканчики прозрачные, магниты, сачки, вата, бинт (ткань), бумага, картинки «магнит, сачок, бумага, вата, бинт»

**Маршрутный лист:**

- 1.Площадка группы.
- 2.Спортивная площадка.
- 5.Костровое место.

**Вариант мотивации:** Забивака хочет попасть в «Школу спасателей Фиксиков», но для этого им нужно помочь обеззаразить воду Миксиков.

**Детская цель:** узнать, что такое обеззараживание, научиться очищать воду и попасть в «Школу спасателей Фиксиков».

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
<p>1.Площадка группы <i>К детям обращается Забивака с просьбой помочь Миксикам. Звучит музыка из м\ф «Фиксики», на телефон педагогу электронное послание:</i> «Дорогие ребята, наши друзья Миксики попросили помочь. Вся вода в их стране стала настолько грязная, что ею невозможно пользоваться, а тем более пить. Миксики отправили образец воды (он находится на спортивной площадке), но что с ней делать, мы не знаем. Папус и Мамус заняты, они только дали коробку и сказали, что она нам пригодится». Ребята, как выдумаете, почему к нам обратились Фиксики?</p>	<p><b>Разминка</b> «Тихоход». «Мы - туристы» «Проверка готовности к походу» «Поправим рюкзак» «Определи погоду» «Соберем ветки для костра» «Завяжем кеды» «Мы туристы загораем» «Прыгаем через кочки»</p>	<p>П.и. «Кто на корабле?» из разных профессий выбрать нужные для корабля (матрос, сигнальщик, моторист, капитан, юнга, штурман, боцман, лоцман, кок, мореплаватель, кочегар, суперкарго, шипчандлер).</p>

<p>Как мы можем помочь друзьям Фиксиков? Как здорово, а вы хотели бы попасть в такую школу? Тогда предлагаю немедленно отправляться.</p>		
<p>2. Спортивная площадка. Ребята, чтобы добраться до коробки, нам нужно преодолеть полосу препятствий. Вы готовы? Для чего нам столько разных предметов в коробку положил Папус? (Магниты, сачки, воронки) Ребята, а почему Миксики просят нас о помощи? Что они делали неправильно, почему вода с их планеты стала не пригодна для использования? Что будет, если Миксики все так же будут засорять свои водоемы? А как мы им поможем? Используя те приспособления, которые для вас прислали Мамус и Папус, можем ли мы собрать мусор, который плавает на поверхности воды и лежит на дне? Каким способом можно очистить воду от предметов, которые плавают на поверхности воды? А на дне? Следующее задание находится там, где мы с вами поём туристские песни <b>Физкультминутка:</b> «Юные пловцы» К речке быстрой мы спустились, Наклонились и умылись Раз, два, три, четыре, Вот как славно освежились Делать так руками нужно: Вместе – раз, это брасс Одной, другой – это кроль Все, как один, плывем как дельфин Вышли на берег крутой И отправились домой.</p>	<p>Преодоление полосы препятствий.: змейка, рукоход, туннель, кочки. Очистка воды с помощью сочка и магнита.</p> <p>Шагают на месте наклоны вперед, руки на поясе хлопают в ладоши встряхиваем руками круги двумя руками вперед круги руками вперед поочередно прыжки на месте шагают на месте.</p>	<p>Игра «Узелок завяжется» (выбери картинки с узлами и завяжи, дети так научатся вязать узлы) Спой песенку с капитаном «Капитан, капитан, улыбнитесь!» Рисование на тему «Где живёт вода».</p>
<p>5. Костровое место Скажите, как вы понимаете слово «Обеззаразить» воду? (вата, ткань (слои бинта), бумага) Сначала мы воду будем фильтровать через ткань (слои</p>	<p>Фильтрация воды разными способами.</p>	<p>«Лабиринт» Команды получают карту-схему с расположением букв в лабиринте. Участники команд стартуют по одному,</p>

<p>бинта). Возьмите пустой стакан вставьте в него воронку, а в воронку фильтр – слой бинта. А теперь мы воду профильтруем. Переливаем из большого стакана тонкой струйкой в маленький стакан, но стакан наливаем не полный.  Ребята, что у вас получилось?  А вода стала чистой?  Какой можно сделать вывод?  Почему нельзя пить воду из реки и ручья?  А теперь профильтруем воду через вату. Также в воронку вставим вату, аккуратно не продавливаем и фильтруем.  Посмотрите, вода стала чище?  В каком стакане самая чистая вода?  Как вы считаете, что у вас сегодня получилось, а что показалось трудным?  С кем бы вы могли поделиться своими знаниями?  Как вы думаете, где вам могут пригодиться эти знания?  А вы бы хотели провести ещё опыты с водой?  Ребята, на следующих опытах мы попробуем в воронку положить сразу 3 фильтра, которые мы использовали: и бумагу, и вату, и бинт. И посмотрим, что станет с грязной водой.  Друзья, я думаю, что теперь нас точно примут в «Школу спасателей Фиксиков».</p>		<p>находят букву и заносят ее в карточку, затем возвращаются обратно и передают карту и карточку следующему участнику. Финишировав команды составляют слово из полученных букв. Команда, составившая слово из полученных букв, получает ключ. Пазл «Собери корабль» И. «Назови узел» (дети смотрят на узел и говорят его название) С.-р. и. «Мореплаватели» (атрибуты для игры) И. «Оденься правильно в морское путешествие»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду моряка и одевается на время. (Кто меньше времени затратил на переодевание, тот и победил.) П.и., связанные с пройденными препятствиями. Элементарные опыты с водой, воздухом</p>
--	--	--

### Дополнительные материалы. Маршрут №23.

#### Разминка

Дыхательное упражнение «Тихоход». Ходьба с высоким подниманием коленей. На 2 шага – вдох, на 4-6 шагов - выдох. Выдыхая, произнести «ти-ш-ш-ше».

Ходьба обычная с перестроением в три колонны

2 часть

Общеразвивающие упражнения «Мы - туристы»

- «Проверка готовности к походу»

И. п.: стоя на ширине плеч, руки опущены. 1- руки в стороны; 2- к плечам; 3- в стороны; 4- вернуться в и. п. (6-8раз)

- «Поправим рюкзак»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – руки к плечам; 2-3-круговые вращения локтями назад; 4-вернуться в и. п. (7-8раз)

- «Определи погоду»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- правую руку согнуть в локте, поднести ко лбу («туристы смотрят в небо»,

Повернуться вправо; 2-вернуться в и. п. ; 3-левую руку согнуть в локте, поднести ко лбу, повернуться влево; 4-вернуться в и. п. (По 4 раза в каждую сторону)

• «Соберем ветки для костра»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 - наклониться вперед; 2 - выпрямиться (8раз)

• «Завяжем кеды»

И. п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 - наклониться к левой ноге; 2 - вернуться в и. п. ; 3- наклониться к правой ноге; 4 - вернуться в и. п. (4раза)

• «Мы туристы загораем»

И. п.: лежа на животе, согнутые руки касаются пола. 1-8 -движения ногами попеременно вверх-вниз

• «Прыгаем через кочки»

И. п. ; стоя на правой ноге, руки согнуты в локтях. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180 (во время поворота руки помогают движению)

## МАРШРУТ № 24

### «Для чего увеличительный прибор Забиваке?»

#### Задачи:

- формировать интерес к познавательно – исследовательской деятельности;
- развивать ловкость, быстроту, мышечную силу, навыки ориентирования в пространстве с использованием карт-схем;
- способствовать развитию самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- формировать навыки здоровьесберегающего поведения;
- вызывать интерес и эмоционально-положительное отношение к занятию туризмом.

**Оборудование:** карточки с изображением бинокля, сундук, очки, письмо

#### Маршрутный лист:

1. Площадка группы.
2. Фрироуп парк.
5. Маятник
6. Оборудование для метания
7. Параллельная переправа
8. Костровое место

**Вариант мотивации:** Приходит письмо с просьбой собрать части предмета, необходимого в походе.

**Детская цель:** узнать, для чего в походе могут пригодиться увеличительные приборы.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
1. Площадка группы Ой! Посмотрите, что это за коробочка тут лежит! В этой коробочке что-то есть... на ней что-то написано, а я очки забыла, но как могу, <u>прочитаю</u> : «Коробочка-секрет! Отгадаете загадку – коробочка откроется». Ребята, <u>слушайте</u>	Построение из шеренги в две колонны. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в два и три звена.  ОРУ с мячом (Комплекс №11).	С.-р. и. «Спортивный клуб», «Спортивный врач», (атрибуты для игры) П.и. «Футболисты» П.и. «Волейбол» П.и. «Теннис» П.и. «Выше земли» и др. П.и. «Спортивные

<p><u>внимательно загадку:</u>  На носу они сидят,  В два стекла на всех глядят,  Дужки спрятались за уши,  Знаю, в них мы видим лучше.  А за стёклами зрачки,  На носу сидят. <i>(открывают коробочку)</i>  Как здорово, а вот и мои очки!  (под очками карта – схема детского сада и записка)  Пишут вам жители из страны «Стекляшкино». Мы потеряли один предмет в вашем детском саду. Соберите части картинки и тогда сундук с этим предметом откроется.  Интересно, что потеряли жители волшебной станы?  Находят карту детского сада и отмеченные на ней точки  Что бы это могло значить?  Предлагаю отправиться по этому пути и проверить.  Кто за?  Отлично. Тогда вперед!</p>		<p>должности (назвать должности каждой спортивной игры и их обязанности)  П.и., связанные с пройденными препятствиями.</p>
<p>Перед нами паутина.  Да какая высокая.  Как же её преодолеть?  Кто попробует первый?  Где же часть картинки?</p>	<p>Преодоление препятствия «Паутина» на четвереньках. (2 раза)</p>	<p><b>Эстафета: «Снаряжение туриста».</b></p>
<p>Ребята, что это? Как преодолеть озеро?  Ребята и девочки, что вы нашли?</p>	<p>Преодоление препятствие «Вертикальный маятник»</p>	<p>Подборка: Стихи, рассказы о безопасном поведении на полосе препятствий.</p>
<p>Что надо сделать? Как правильно добросить до мишени?  Вы нашли часть картинки, друзья?  Здорово, куда идем дальше?  <i>(обсуждают дальнейший путь, сверяясь с картой)</i></p>	<p>Метание битой в кегли</p>	<p><b>Игра: «Виды туризма», игра «Отгадай».</b>  <b>Сюжетно ролевая игра: «Туристы»</b>  <b>Подвижная игра: «Быстро возьми, быстро положи»</b>  <b>Подвижная игра: «Хитрая лиса»</b></p>
<p>Где мы оказались?  Для чего здесь карабины?</p>	<p>Встегивание и выстегивание карабина в нижние перила</p>	<p><b>Сюжетно-ролевая игра «Туристическое агентство»</b></p>
<p>-Ребята, что мы сегодня делали?  У нас получилась картинка?  Что на ней нарисовано?  Нужен ли в походе бинокль?  Зачем?  В каком ещё туристском</p>		<p><b>Макет «На туристической тропе».</b>  <b>Физкультминутка «Сороконожка»</b></p>

<p>снаряжении можно встретить увеличительные приборы? Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? <b>РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ.</b> Кто считает, что мы здорово провели время, давайте свои «пятерочки»! (ладошки)</p>		
--	--	--

## МАРШРУТ № 25

### «Объясни Забиваке слово «гигиена»

#### Задачи:

- способствовать развитию самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- создать условия для развития физических качеств (силы, быстроты, координации движений, гибкости, выносливости) через преодоление туристских препятствий;
- формировать навыки здоровьесберегающего поведения;
- воспитывать бережное отношение к воде посредством формирования осознанного отношения к окружающему миру, самостоятельность, аккуратность.
- поощрять самостоятельность в выборе

**Оборудование:** гимнастические палки, мячи, конусы, рюкзаки, карточки с правилами, сундук

#### Маршрутный лист:

1. Спортивная площадка.
2. Фрироуп парк.
3. Паутина.
4. Прыжковая яма
5. Площадка группы.

**Вариант мотивации:** у Забиваки проблема. Его сделали командиром группы и он должен собрать все правила гигиены туриста и принести их в «Сундуке Открытий»

**Детская цель:** помочь Забиваке узнать, что такое гигиена туриста и собрать правила гигиены во время похода.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
<p>1. Спортивная площадка <i>На спортивной площадке стоит «Сундук Открытий» и рядом прикреплено письмо.</i> Ритуал приветствия «Здравствуй, друг!» Здравствуй, друг! Как ты тут? Где ты был? Я скучал! Ты пришел! Хорошо! Ребята, мне кажется, что вчера</p>	<p>(здороваются за руку) (похлопывают друг друга по плечу) (теребят друг друга за ушко) (складывают руки на груди в области сердца) (разводят руки в сторону) (обнимаются)</p>	<p>И. «Где какие правила?» (назвать правила в общественных местах, в походе в лесу, на улице, в транспорте и т.д.) И. «Найди игры» (дети выбирают среди различных видов спорта и настольных игр игры для похода)</p>

<p>этого сундука не было. Откуда он взялся и кто мог его нам принести? (чтение письма) Мои юные друзья - туристы, меня назначили командиром туристской группы. Вот только есть одна проблема. Мне дали вот этот «Сундук Открытый» и сказали, что ребята вашего детского сада проходили сегодня КВЕСТ - игру на эту тему. Может быть оборудование и правила на листочках ещё не убрали? Помогите мне пожалуйста, ведь я плохо ориентируюсь по вашему детскому саду и не успею вовремя принести сундучок с правилами. Ваш друг Забивака. Первое правило находится в фрироуп парке. Готовы отправиться со мной)</p>	<p>Построение в колонну по одному. Разновидность ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах. Перестроение в три звена. ОРУ без предметов.</p>	
<p>2. Фрироуп парк. <b>Сюжетно-игровой комплекс ОРУ "Путешествие верхом"</b> Ребята, вот мы и на месте. Мы не сможем просто так забрать первое правило. Нам нужно преодолеть препятствие «Бабочка» Отлично справились. Забираем первое правило. <b>Правило 1</b> ✓ <b>Научись выполнять комплекс утренней зарядки.</b> Отправляемся дальше или идём обратно? Раз, два! - Носом вдох! Три, четыре! - Выдох ртом! Пять, шесть!- Дышим глубже! Семь, восемь, двести! - Шаг на месте! Десять, девять! - Не спеша! Как погода? Хо-ро-ша!!! Где находится второе правило сможете узнать, отгадав загадку Кружева висят на ветке, Знатный мастер их плетёт, Кто попался в эту сетку - От него уж не уйдёт!</p>	<p>Преодоление препятствия Бабочка</p>	

<p>О чём идет речь? Отправляемся туда! Вперёд, туристы.</p>		
<p>3.Паутина Друзья, нам предстоит сложная задача: преодолеть паутину. Вы готовы? Внимание» Преодолевать препятствие нужно тихо, чтобы не потревожить паука. Отлично, забираем второе правило. <b>Правило 2,3</b> ✓ <b>Воду в походе употребляй только в кипяченом виде.</b> <b>Постоянно следи за чистотой рук.</b></p>	<p>Преодоление препятствия, стараясь не задеть паутину и не потревожить паука. (Паутина представляет собой натянутую между деревьев веревку)</p>	<p>С.-р. и. «Поход выходного дня», «Палаточный городок» (атрибуты для игр) П.и., связанные с пройденными препятствиями. Беседа «Ситуации в лесу» Нарисовать правила поведения.</p>
<p>4.Прыжковая яма. Что надо сделать? Как правильно преодолеть это препятствие? <b>Правило 4</b> В холодные дни и в зимнем походе на привале надевай теплую куртку: вспотевший человек легко простужается. Друзья, остальные правила гигиены спрятаны на вашей площадке. Мы сможем их найти?</p>	<p>Прыжки в длину с места</p>	
<p>5. Площадка группы Предлагаю для начала отдохнуть и поиграть в игру <b>«Весёлый рюкзачок»</b> Отлично, теперь нам с вами нужно отыскать спрятанные правила гигиены туриста. Не будем задерживаться. <b>Правило 5, 6, 7</b> ✓ <b>Не бери в рот травинки, листочки, веточки, грибы, ягоды.</b> ✓ <b>После приема пищи посуду тщательно помой – в остатках пищи размножаются микробы.</b> ✓ <b>Под солнцем не находишься без головного убора и с открытыми плечами, чтобы не получить солнечного</b></p>	<p>Первый участник берёт в руки рюкзачок, бежит, обегает стойку и возвращаясь к команде передаёт рюкзачок следующему участнику. Побеждает команда закончившая эстафету первой.</p>	<p>Отгадывание загадок Конкурс «Туристская семья» Просмотр презентации: «Что возьму с собой в поход» Беседа: «Съедобные ягоды и грибы» <b>«Веревочная лестница»</b> <u>Исходные условия</u> Команда снимает с себя одежду, чтобы сделать веревочную лестницу. <u>Задание:</u> Командам нужно из своей одежды связать веревочную лестницу. Оценивается длина полученной веревки.</p>

<p><b>удара и ожогов кожи.</b>  Ребята, вы настоящие сыщики.  Давайте поскорее все сложим в «Сундук Открытый» и отнесём Забиваке.  Ребята, что мы сегодня делали?  Кому помогали?  (индивидуально) Какие были трудности? Как ты с ними справлялся?  Какие правила гигиены туриста вы запомнили?  <b>РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №3</b>  «Один за всех и все за»</p>		
---	--	--

### Дополнительные материалы. Маршрут №25.

#### Сюжетно-игровой комплекс ОРУ «Путешествие верхом»

1. Расчесываем гриву лошадке: **плавные движения руками вперед, в стороны.**
2. Садимся в седло: **в стойке ноги врозь пружинистые полуприседы, руки вперед.**
3. Удержись в седле: **сидя на пятках наклоны туловища вправо и влево.**
4. Быстрый наездник: **подскоки на месте.**
5. Грациозная лошадка: **ходьба на месте с высоким подниманием колен.**

#### **Техника преодоления этапа «Бабочка»**

Переправа участников осуществляется стоя ногами на нижней веревке и держась руками за верхнюю, не касаясь земли конечностями, телом. Верхняя веревка является страховочными перилами, к которым участник обязан подключиться карабином своей самостраховки от грудного перекрестья. Место соединения веревок карабином участник преодолевает без потери самостраховки. На «бабочке» может находиться не более одного участника. Участник обязан коснуться ногой обеих безопасных зон, подавать голосовую команду об окончании движения. При отсутствии одного из условий прохождения судья предложит повторить прохождение этапа сначала, не пропуская следующих участников команды. Максимальное количество попыток на этапе – 3, при невыполнении приема – прочитать правила поведения в лесу, правила передвижения в походе.

### **МАРШРУТ №26**

#### **«Что в аптечке у Забиваки»**

#### **Задачи:**

- создать условия для развития общения и взаимодействия ребенка со взрослым и сверстниками;
- способствовать расширению представлений о назначении медикаментов, о составе походной аптечки;
- закреплять умение оказать посильную помощь в турпоходе;
- формировать интерес к оказанию первой помощи, к профессии медик в походе;
- формировать нравственные качества личности: бережное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких;
- создать условия для развития физических качеств координации и гибкости через преодоление туристских препятствий;
- создать условия для оказания первой помощи;

- развивать умение ползать на четвереньках по паутинке;
- формировать умение преодолевать маятник методом «вертикальный маятник»;

### Оборудование:

Предметы первой помощи (перекись водорода, зеленка, йод, мазь «Спасатель», таблетка от боли в животе, лекарство от аллергии, крем от солнечных ожогов), сертификаты юного помощника Айболита или юной медсестры/медбрата по количеству детей.

### Маршрутный лист:

1. Площадка группы
2. Беговая дорожка
3. Полоса препятствий 1
4. Полоса препятствий 2
5. Полоса препятствий 3
6. Центральная площадка. Мой Сочи

**Вариант мотивации:** мистер «Пилюлькин» просит о помощи. Он потерял все из походной аптечки.

**Детская цель:** помочь мистеру «Пилюлькину» собрать лекарства из аптечки.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
<p>1. Площадка группы. <i>Приходит срочное сообщение от мистера «Пилюлькина».</i> Ребята, жители страны «Здоровейка» собираются в поход и им нужно собрать походную аптечку. Я хотел им помочь и нес ее через ваш детский сад. Но когда прибыл к ним, то обнаружил, что моя аптечка пустая.. Как мне теперь быть? Ведь я не смог помочь. Что же делать, ребята? Сможем ли мы помочь мистеру «Пилюлькину?» Как? Как здорово, что вы такие добрые. Тогда не задерживаемся и отправляемся в путь Вы готовы идти дальше и встретиться с трудностями?</p>	<p>Построение друг за другом. Разновидность ходьбы, бега, прыжков. Построение и перестроение. Общеразвивающие упражнения комплекс №2</p>	<p>Рисование на тему «Лекарства в аптечке» Оформление рисунков в книжку –малышку «Лекарства в аптечке» Прочитать произведения: «Мойдодыр», Ю.Тувим «Письмо ко всем детям по одному важному делу», М.Стедьмах «Аист моется», Стихотворение «Друг Злочки – Грязючки», В.Маяковский «Мой руки», «Витя и микробус», «Королева зубных щеток»; Стихи «Это полезно знать!»</p>
<p>2. Беговая дорожка Что попало нам на пути? На что похоже? А кочки где бывают? Подумаем, как перейти</p>	<p>Прыжки из обруча в обруч – ноги вместе.</p>	<p>Ди «Что сначала, что потом» С\р игра «Аптека» Апликация на тему «Подлорожник» Сбор лекарственных растений для гербария</p>

<p>через топкое болото?  Молодцы! Никто не утонул в болоте. <i>(дети находят йод)</i>  Как здорово, положим его в аптечку?  Ну что, пойдём дальше?</p>		
<p>3.Полоса препятствий 1  <i>На пути возникает узкая горная дорога.</i>  Предлагаю перейти её.  Но как?</p>	<p>Ходьба по гимнастической доске (ширина 20 см), руки на пояс.</p>	<p>И. «Угадай грязнулю из мультфильма» (по картинкам назвать произведения, где встречаются грязнули)  И. «Почисти друга» (собрать с соседа прищепки на скорость)  И. «Чисти зубы правильно»</p>
<p>4.Полоса препятствий 2  Через горную дорогу вы прошли правильно, я вами довольна. Приготовьтесь к переходу через горы, будьте внимательными, чтобы не оказаться на дне пропасти.  Что здесь потерял «Пилюлькин?»  <i>Находят бинт и перекись.</i></p>	<p>Лазание по трёхгранной лесенке.</p>	<p>И. «Выбери правильно» (картинки с этапами умывания; дети должны определить правильно ли умываются)  И. «Что надо делать в походе?» (верно или не верно)</p>
<p>5. Полоса препятствий 3  А вот сейчас нас ожидает ещё одно испытание. Надо пройти через качающийся мост над горной рекой.  <i>Находят пластырь, вату и зелёнку.</i></p>	<p>Прохождение препятствия «Качающееся бревно» с использованием верхних поручней.</p>	<p><b>Игра «Турист-следопыт»</b>  <b>Сюжетно-ролевая игра</b>  «Туристический поход»</p>
<p>6.Центральная площадка. Мой Сочи.  Как думаете, мы смогли помочь мистеру «Пилюлькину?»  Что запомнилось больше всего?  Какие трудности нам встретились?</p>		<p>И. «Загадки от Королевы зубной щетки»  Игра «Угадай предмет аптечки по описанию» (фонематический слух)  Игра «Рифмушки» (называются предметы аптечки, к которым придумываются в рифму существующие слова)  Сочини песенку «Не кричи «Ай!», Всем быстрее помогай! Всех быстрее выручай!»  Игра «Учись у Айболита»</p>

### Дополнительные материалы. Маршрут №26.

#### «Зарядка туриста»

Туристы, в одну шеренгу становись!

Шагом марш

Вводная ходьба под музыку

А сейчас мы потренируем свои ноги	Ходьба на носках и пятках.
Перешагиваем через валуны.	Ходьба с высоким подниманием колен.
Проходим под низко растущими веточками.	Ходьба в полуприседе.
Отводим ветки в сторону, чтобы пройти по дорожке.	Ходьба с разведением рук в стороны.
Немного замёрзли. Побежим, чтобы согреться.	Бег в среднем темпе.
1. И.п.- о.с. Палка вверх, правая нога назад, вернуться в и.п. Тоже самое с другой ноги 6-8 раз.	
2. И.п.- о.с. Палка вперёд, вверх, вперёд, вернуться в и.п. 6-7 раз.	
3. И.п. – ноги на ширине плеч, палка у груди. Наклон вправо – палка вверх, вернуться в и.п. Тоже самое в другую сторону. 5-6 раз.	
4. И.п. – тоже самое. Наклон вперёд – палка вперёд. Наклон вниз – палка вниз. Наклон вперёд – палка вперёд. Вернуться в и.п. 6-7 раз.	
5. И.п. – сидя на полу, ноги врозь – палка у груди. Наклон к правой ноге – палкой коснуться пальцев ног. Вернуться в и.п. Тоже самое к другой ноге 5-6 раз.	
6. И.п. – лёжа на спине, палка в вытянутых руках впереди. Коснуться прямыми ногами палки 5-6 раз.	
7. И.п. – лёжа на животе, палка впереди себя в вытянутых руках. Упражнение «лодочка» - качание на животе 5-6 раз.	
8. И.п. – ноги узкой дорожкой, палка внизу. Приседание – палка вперёд 10-12 раз	
9. И.п. – палка стоит у правой ноги. Прыжки вокруг палки 15-20 сек. Спокойная ходьба, палки убрать.	

### **МАРШРУТ №27**

#### **«Окажи доврачебную помощь Забиваке»**

##### **Задачи:**

- способствовать развитию самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий при оказании первой помощи: при ожогах, при отравлении, при ссадинах, ударах, укусах насекомых, при переломе, при тепловом, солнечном ударе;
- создать условия для умения оказывать элементарную помощь самому себе и другим (промыть ранку, обработать её, обратиться к взрослому за помощью);
- формировать интерес к оказанию первой помощи, к профессии медик в походе;
- формировать нравственные качества личности: бережное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких;

- создать условия для развития физических качеств координации и гибкости через преодоление туристских препятствий;
- создать условия для оказания первой помощи;
- развивать умение перешагивать из кольца в кольцо по одному;
- развивать умение ползать на четвереньках по паутинке;
- формировать умение преодолевать маятник методом «вертикальный маятник»;

### Оборудование:

Предметы первой помощи (перекись водорода, зеленка, йод, мазь «Спасатель», таблетка от боли в животе, лекарство от аллергии, крем от солнечных ожогов),

### Маршрутный лист:

1. Площадка группы
2. Маятник.
3. Кольца.
4. Паутинка.
5. Площадка группы

**Вариант мотивации:** предложение мистера «Пилюлькина» отправиться в деревню «Здоровейка» и помочь ее жителям, собрав средства аптечки.

**Детская цель:** научиться оказывать первую доврачебную помощь.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
<p>1. Площадка группы Друзья, мистер Пилюлькин отправляется в деревню «Здоровейка». Там после похода некоторые участники получили травмы. Срочно нужно оказать помощь. Вы готовы? Педагог организует этап планирования. Пока мы доберёмся до «Здоровейки как раз и повторим способы оказания первой помощи при различных травмах.</p>	<p>Построение в колонну по одному. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в два круга.  ОРУ без предметов. (Комплекс №2) или туристская разминка</p>	<p><b>Игра «SOS»</b> (выложить из камней или написать на бумаге это слово ) <b>Мало-подвижная игра «Море волнуется раз...»</b> («спасательная фигура на месте замри», показать место спасения: море, высота, воздух, земля и др.)</p>
<p>2. Маятник Перед нами обрыв, нам необходимо переправиться на другую сторону. Как мы это сделаем? Находят табличку со словом <b>Т Синяк и ушиб</b> Самая распространенная травма это синяки и ушибы. <u>Лечатся они очень просто: нужно положить на ушибленное место что-нибудь холодное: лед, смоченное холодной водой</u></p>	<p>Переправа способом «Вертикальный маятник»  Имитация оказания первой помощи при синяках и ушибах</p>	<p><b>Игра «Разложи слова на звуки»</b> (все слова связаны со спасением) <b>Игра «Угадай, что случилось?»</b> (зачитываются ситуация о спасении человека, дети обсуждают случай, способ спасения) Например, котенок застрял на дереве, попала нога девочки в решетку, а едет машина и т.д.) <b>Пазл «Собери спасателя»</b></p>

<p>полотенце, повязку. (находят ещё одну картинку с изображением колец) Интересно, где же нас ждёт следующее задание? Как догадались? Отправляемся дальше?</p>		
<p>3. Кольца. Перед нами река, её мы сможем преодолеть? Каким образом? Отлично, какое же задание нас ожидает здесь? <b>Ссадина</b> Если бывают ссадины, то сначала их надо промыть водой. Когда ссадина подсохнет, то место вокруг неё смазывают йодом или зеленкой. Обратимся к карте, куда держим путь дальше?</p>	<p>Преодоления препятствия «Кольца» Имитация обработки ссадины.</p>	<p><b>Игра:</b> «Подметаем палубу» «Перетягивание каната» «Меткий стрелок» «Перенести жемчужины на корабль» «Разгадка таинственного письма»</p>
<p>3. Паутинка Ой, да здесь паутина. Как нам быть? <b>Рана, порез</b> Раны и порезы отличаются от ссадин тем, что они глубже и кровь из них течет сильнее. Поэтому, промыв их водой и смазав место вокруг них йодом, надо заклеить их бактерицидным пластырем или забинтовать.</p>	<p>Переползание на четвереньках (2 раза)</p>	<p><b>Прочитать пословицы</b> об оказании помощи людям, о человеческой отзывчивости, моральной поддержке, о взаимовыручке. <b>Загадать загадки</b> о человеческих качествах. <b>Нарисовать рисунок</b> «Помогаем».</p>
<p>4. Площадка группы Для чего мы сегодня путешествовали? Мы справились? Что запомнилось больше всего? Как думаете, Сможем ли мы завтра помочь мистеру «Пилюлькину»?</p>		<p><b>Игра</b> «Угадай, кого спасают»: движениями показать, кого спасают. <b>Игра</b> «Спасатель» (показываются действия спасателя)</p>

**МАРШРУТ №28**  
**«Перенеси Забиваку на носилках»**

**Задачи:**

- способствовать развитию самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий при перенесении на носилках;
- создать условия для формирования представлений о способах переноски условно пострадавших в походе;
- создать условия для развития физических качеств: координации движения, выносливости, силы;
- формировать умение бегать через и между предметами;
- формировать умение сохранять равновесие при передвижении на ограниченной площади.

**Оборудование:**

Предметы для переноски пострадавшего (палки, полена, веревка для их скрепления), мешочки, жерди, куртки, рюкзаки.

**Маршрутный лист:**

1. Спортивная площадка
2. Беовая дорожка
3. Мишень
4. Параллельная переправа
5. Мой Сочи (центральная площадка)

**Вариант мотивации:** просьба «Мистера Проблемчика» научиться разным способам транспортировки пострадавшего

**Детская цель:** соорудить носилки, чтобы поступить в школу юных спасателей Сочи.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
<p>1. Спортивная площадка Ритуал приветствия «Милый друг» Колокольчик озорной, Ты ребят в кружок построй. Собрались ребята в круг Слева – друг и справа – друг. Вместе за руки возьмёмся И друг другу улыбнёмся. На сотовый телефон приходит видео письмо от Мистера «Проблемчика».</p> <p><i>Ребята, приглашаю вас на тренировку к проведению спортивного мероприятия «Ралли по выживанию»</i></p> <p>Ребята, что значит выживание в природной среде? Какие умения нам могут пригодиться? Вы готовы к сложностям и трудностям? Эй, лихая детвора, Нам в поход давно пора. Бим - бом! Та - ра - ра! Никогда не скучно нам. Солнце светит ярко - ярко, Нам от солнца жарко - жарко! Лето, воздух и вода - Наши лучшие друзья!</p>	<p>Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в два звена. ОРУ без предметов. (Комплекс №4) или туристская разминка</p>	<p><b>Игра</b> «Что будет если...» <b>Просмотр презентации:</b> «Если попал в беду» <b>Эстафета:</b> «Снаряжение туриста». <b>Игра</b> «Разложи слова на звуки» (все слова связаны со спасением) <b>Игра</b> «Угадай, что случилось?» (зачитываются ситуация о спасении человека, дети обсуждают случай, способ спасения) Например, котенок застрял на дереве, попала нога девочки в решетку, а едет машина и т.д.)</p>
<p>2. Беговая дорожка. «Нора» Ребята, перед нами настоящая нора. Нам необходимо проползти через нору, взять 1 карабин, пробежать до конце дорожки и</p>	<p>Выполнение эстафеты на время.</p>	<p><b>Пазл</b> «Собери спасателя» <b>Игра</b> «Собери рюкзак спасателю» (дети выбирают среди различных предметов средства для рюкзака)</p>

<p>пристегнуть его к верёвке, предать эстафету следующему участнику.          Детям вручается картинка с одним из способов транспортировки пострадавшего.          Беседа «Переноска пострадавшего на руках».</p>		<p>спасателя)</p>
<p><b>3. Мишень.</b>          Что надо сделать? Как правильно добросить до мишени? (метание на плоскости в горизонтально расположенную цель)          Детям вручается картинка с одним из способов транспортировки пострадавшего.          Беседа «<b>Переноска пострадавшего на шестах</b>»          Требуется: два рюкзака, два шеста, три – четыре куртки. Сквозь рукава штормовок продевают шесты или лыжи, штормовки застегивают над шестами. Концы шестов продевают в лямки рюкзаков, надетых на спины оказывающих помощь. Пострадавшего кладут на носилки, головой по ходу движения.</p>	<p>Метание на плоскости в горизонтально расположенную цель (метание с места)</p>	<p><b>Сюжетно-ролевая игра.</b>          «Служба МЧС», «Спасатели Сочи» (атрибуты для игр)          Подготовится к фестивалю «Ралли выживания»</p>
<p>4.Параллельная переправа Около параллельной переправы инструкция. «Будь очень аккуратен, внизу огромная пропасть.          Кто напомнит правило передвижения по переправе?          Все прошли пропасть?          Детям вручается картинка с одним из способов транспортировки пострадавшего          Беседа «Переноска пострадавшего вдвоем на поперечных палках».          Обернутую чем-либо палку или лыжные палки продевают через лямки рюкзаков, надетых на спины. Пострадавший садится на палку, кладет руки на плечи несущих.</p>	<p>Передвижение боком приставным шагом</p>	<p>Игра «Угадай вид туризма» (пантомимика)          Игра «Повтори за мной» (один ребенок показывает движения вида туризма, а остальные ребята повторяют)          Игра «Определи по предмету вид туризма»          С.-р.и. «Туристическое бюро» (атрибуты для игры)</p>
<p>5. Мой Сочи (центральная площадка)</p>		<p>Рифмушки «Туризм-оптимизм»</p>

<p>У нас получилось пройти маршрут? Какие были трудности? Что было самое необычное? Что понравилось больше всего? -Для чего мы это делали? -Поиграем? <b>Ритуал завершения.</b> Педагог протягивает свою руку, ладонью вверх и говорит: «Один за всех...» Дети по очереди кладут свои руки ладонью вниз, на руку педагога и хором говорят: «И все за одного!» Затем, руки скидываются вверх с возгласом «Ура !!!»</p>		<p>Игра «Забивака – юный турист» Игра «Выбери туристский маршрут»: карта Кавказского Заповедника для игры.</p>
---	--	--

### Дополнительные материалы. Маршрут №28.

#### **КОМПЛЕКС № 8**

1. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу.  
1-флажки в стороны. 2-флажки вверх, руки прямые.  
3-флажки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
2. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу.  
1-поворот вправо (влево), флажки в стороны.  
2-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)  
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу.  
1-флажки в стороны. 2-наклон вперёд, скрестить флажки.  
3-выпрямиться, флажки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)  
4. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у плеч.  
1 —2 — наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед;  
3—4 —исходное положение. (6-7раз)
5. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки у плеч.  
1-2-присесть, вынести флажки вперёд.  
3-4-исходное положение. (6-7раз)
6. И.п. – ноги слегка расставлены, флажки внизу.  
Прыжки на двух ногах на счёт 1-8 в чередовании с небольшой паузой.

#### Сюжетно-игровой комплекс «Путешествие по реке»

1. Все умеют плавать разными способами - кролем, брассом - имитация движений рук.
2. При плавании важно правильно дышать: **поднять голову - вдох, опустить голову - выдох.**
3. Нырание - любимое занятие на воде: **с взмахом рук, упор присев.**
4. Прогулка на лодке: **в седе, имитация работы на веслах.**

**Рыбалка:** забрасывание и вытаскивание удочки.

#### **Равновесие**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы,
2. Ходьба с остановкой, упор присев, встать и продолжить ходьбу (с мешочком на голове).
3. Спрыгивание с поворотом на 90 градусов.

**МАРШРУТ № 29**  
**«Поставь с Забивакой палатку»**

**Задачи:**

- способствовать развитию самостоятельности и саморегуляции собственных действий;
- создать условия для развития двигательных качеств: координации движения, выносливости, силы;
- развивать умение ставить палатку;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- формировать умение ходить на носках, умение метать на дальность, умение перепрыгивать, умение бегать с высоким подниманием колена, умение сохранять равновесие при передвижении на площадке;
- формировать умение быстро передвигаться по тоннелю.

**Оборудование:**

Палатка и её составляющие: картинки с видами палаток (кемпинговые, экспедиционные, трекинговые, штурмовые, специальные), палатка кемпинговая, тент внешний и внутренний, дуги-трубы, колышки, пенки-коврики.

**Маршрутный лист:**

1. Площадка группы.
2. Спортивная площадка.
3. Маятник.
4. Беговая дорожка.
5. Тоннель.
6. Спортивная площадка.

**Вариант мотивации:** предложение отправиться на природу с Забивакой.

**Детская цель:** собрать палатку, чтобы побыть на природе.

Объект	Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
	<p>1. Площадка группы</p> <p>-Друзья, вы любите природу, лес? Знаете, как называется человек, путешествующий? На нашем курорте есть не только море, но и то, что защищает нас от северных ветров? ( Кавказские горы). Путешествуя по горной местности, люди берут с собой что? (палатку и др.)</p> <p><b>Педагог организует этап планирования, где ребята определяют вид палатки и способ собирания палатки, чтобы побыть на природе.</b></p>	<p>Построение из шеренги в две колонны.</p> <p>Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в три звена.</p> <p>ОРУ с флажками. (Комплекс №5) или туристская разминка</p> <p>Хожение на носках (ходьба)</p>	<p>Прочитать произведения о путешественниках. Загадать загадки о туристах.</p> <p>Нарисовать рисунок «Завтрак туриста».</p> <p>Игра «Угадай по палатке»: по картинке с видами палаток угадать, что будут делать люди (отдыхать, изучать, исследовать, преодолевать и т.д.).</p> <p>Игра «Палатка»</p>

			(выбери картинки с частями палатки) Сочини песенку «Для чего нам палатка? И живет ли в ней сладко?»
	2. Спортивная площадка -Что надо сделать? Как правильно добросить до мишени? (метание на дальность) Что вы нашли, друзья? Какую палатку выберем и почему? (картинки с различными видами палаток, кемпинговая непромокаемая внешняя палатка-тент с растяжками и легкая внутренняя палатка-тент)	метание на дальность (метание с места)	Игра «Что в палатке?»: на одной карточке нарисована палатка, на других – предметы для палатки и лишние. Надо убрать лишние предметы из палатки.  П.и. «Кто в палатке?»: из разных профессий выбрать нужные для похода (экскурсовод-руководитель-командир, медик, завхоз, краевед, казначей, завхоз по снаряжению, фотограф).
	3. Маятник Ребята, что это? Как преодолеть водопад? -Ребята и девочки, что вы нашли? (кольшки) Для чего кольшки? (чтобы палатка не улетела, привязать за растяжки к земле)	Преодоление препятствия способом «Вертикальный маятник»	И. «SOS» (выложить из веток это слово) М/п.и. «Море волнуется раз...» («палаточная фигура на месте замри», показать, что можно делать в палатке: читать, разговаривать, лежать, сидеть, играть в шахматы и др.)
	4. Беговая дорожка Ребята, на пути расставлены препятствия? Что надо сделать? (пробежать) Ребята и девочки, что вы нашли? (дуги металлические) Для чего? (чтобы палатка стояла)	Бег с высоким подниманием колена (бег)	И. «Угадай, сколько человек в палатке?» (на смекалку и внимательность математические задачи). Например, в палатке было 20 человек: на

			переправу отпавилось 10, на скалодром - четверо, сколько человек осталось в палатке и т.п.)
	5.Тоннель Друзья, на пути препятствие. Как преодолеть? (пролезть внутри тоннеля) Что надо сделать, чтобы собрать палатку? (соединить все части) В палатке безопасно?	Преодоление тоннеля на скорость	И. «Разложи слова на звуки» (все слова связаны с составными частями палатки) И. «Собери вигвам»: дети соединяют кольшки и собирают палатку.
	6.Спортивная площадка -Ребята, что мы сегодня выбирали и собирали? Для кого? (индивидуально) Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? Что вы запомнили? Из чего можно соорудить палатку, если нет таких предметов? Будет ли в ней безопасно? Награждается грамотой тот, кто научился ставить палатку (Имя ребенка)... Ритуал завершения №2 «Дай пять!».		Пазл «Собери палатку» И. «Поставь палатку» (дети самостоятельно ставят палатку без помощи руководителя) С.-р. и. «Палаточный городок» (атрибуты для игры) И. «Оденься правильно в поход»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду туриста и одевается на время. (Кто меньше времени затратил на переодевание, тот и победил.)

### Маршрут №30 «Научи Забиваку вязать узлы»

#### Задачи:

- способствовать развитию самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- создать условия для развития физических качеств: координации движения;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- обогащать двигательный опыт ребенка основными движениями, упражнениями, спортивными упражнениями;
- развивать моторику рук;

- формировать умение вязать туристские узел грейпвайн и принимать ситуацию такой, какая есть;
- формировать умение ходить по бревну без использования дополнительной опоры - жерди, держа равновесие, перепрыгивать с кочки на кочку без использования дополнительной опоры - жерди, держа равновесие, умение скользить по параллельной переправе, умение метать дротики в мишень.

**Оборудование:**

Репшнуры на каждого ребенка, схема вязки узла грейпвайн, буквы К, А, Н, А, Т.

**Маршрутный лист:**

- 1.Площадка группы.
- 2.Бревно.
- 3.Болото.
- 4.Параллельная переправа.
- 5.Оборудование для метания
- 6.Костровое место.

**Вариант мотивации:** предложение научить Забиваку соединять веревки в одну.

**Детская цель:** соединить веревки узлом, чтобы сделать канат.

Объект	Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности (в группе, на площадке, с родителями и сверстниками)
	<p>1.Площадка группы. Друзья, знаете, кто такой Забивака? Так вот сегодня наш футболист отправился на пикник, где ему надо было объединить несколько веревок воедино (соединять веревки в одну для получения длинного крепкого каната, вязать узлы и др.)</p> <p><b>Педагог организует этап планирования, где ребята определяют способ собирания букв, чтобы понять, чем они будут заниматься сегодня. (вязать узлы)</b></p>	<p>Построение в колонну по одному. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в круг.</p> <p>ОРУ без предметов. (Комплекс №1) или туристская разминка</p>	<p>Прочитать произведения о их силе, выносливости, дружбе; «Дети капитана Гранта». И. «Составь словарь узлов»: восьмерка, бантик, проводник, стремя, грейпвайн, схватывающий, булинь и др. Игра «Объясни выражение»: гордиев узел, узелок завяжется, крепкий узел и др. И. «Путаница» (дети становятся в круг, один выходит и не смотрит, остальные запутываются, не разжимая рук, водящий</p>

			возвращается через какое-то время и распутывает всех. Руки разжимать нельзя!) И. «Угадай узел закрытыми глазами» Нарисовать рисунок «Путешествие узелка»
	2.Бревно Что надо сделать? Как правильно преодолеть? (держат равновесие) Что вы нашли, друзья? (буква «К»)	-формировать умение ходить по бревну без использования дополнительной опоры - жерди, держа равновесие (ходьба)	Игра «Кому нужны узлы?» из разных профессий выбрать те, где необходимо вязать узлы (строители, водители, моряки, рыбаки и др.).
	3.Болото Ребята, что это? Как преодолеть болото? -Эксперты по вязанию узлов, что вы нашли? (буква «А»)	-формировать умение перепрыгивать без дополнительной опоры – жерди (прыжки)	И. «SOS» (выложить из веток это слово) М/п.и. «Море волнуется раз...» («строительная фигура на месте замри», показать, что можно делать на стройке: стелить пол, красить, штукатурить, устанавливать и др.)
	4.Параллельная переправа Ребята, на пути препятствие? Как его преодолеть? (использовать технику скольжения) Ребята и девочки, что вы нашли? (буква «Н»)	-формировать умение скользить по веревкам параллельной переправы	И. «Разложи слова на звуки» (все слова – названия узлов) И. «Наперегонки» (эстафета с заданием завязать узлы в обруче).
	5.Оборудование для метания Ребята, на пути препятствие? Что надо сделать? (попасть в цель) Ребята и девочки, что вы нашли? (буква «А» и репшнуры)	-формировать умение метать дротики в мишень (метание)	И. «Завяжи узел» (дети вяжут по команде узлы на время, затем за спиной на время) Игра «Узелок завяжется» (выбери картинки с узлами и завяжи по схеме узел) Придумай сказку

			«Путешествие узелка»
	<p>6.Костровое место -Ребята, что вы нашли еще? (букву «Т»и схему вязания узла). Что мы сегодня сможем сделать? (связывают канат с помощью узла грейпвайн) Для кого? (индивидуально) Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? Что вы запомнили? Что должен уметь любой человек? Награждается сертификатом лучшего помощника Забиваки тот, кто научился вязать узел грейпвайн (Имя ребенка)... РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №1 «1, 2, 3, 4».</p>	<p>Обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей</p>	<p>Пазл «Собери узел» И. «Назови узел» (дети смотрят на узел и говорят его название) С.-р. и. «Строители» (атрибуты для игры) И. «Оденься правильно в путешествие»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду для путешествия и одевается на время. (Кто меньше времени затратил на переодевание, тот и победил.) П.и., связанные с пройденными препятствиями.</p>

### МАРШРУТ №31 «Стань супергероем!»

#### Задачи:

- формировать навык преодоления препятствий во время ходьбы.
- развивать равновесие, координацию движений; активизировать речь
- вызывать интерес и эмоционально-положительное отношение к занятию туризмом.

#### Оборудование

3 бревна (сшитых из материала разного цвета, либо сидушки), 4 малых обруча, складной туннель, тканевая дорожка, ребристая доска, цветочная поляна (на скатерти прикреплены цветы из цветной бумаги, которые дети сделали с педагогом на предыдущем занятии, изучая флору Черноморского побережья), альпенштоки (трекинговые палки), веревка- страховка, мультимедийный проектор, экран, слайд на котором изображена цветочная поляна, солнце, тучка, дождик.

#### Маршрутный лист:

1. Площадка группы
2. Спортивная площадка
3. Беговая площадка
4. Центральная площадка

**Вариант мотивации:** предложение от школы Супергероев отправиться в «Суперпоход»

**Детская цель:** пройти все испытание с героями школы «Супергероев»

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности (в группе, на площадке, с родителями и сверстниками)
<p>1. Площадка группы <i>Звучат фоном звуки природы. Педагог привлекает внимание детей к подвесной конструкции:</i> Посмотрите, дети, какая сегодня хорошая погода. Светит солнышко, плывут по небу облака, летают птицы. Герои школы «Супергероев» приглашают вас пойти в поход. Вот только сказочные персонажи приготовили для нас разные задания. Кто со мной? Что если нам сначала пойти к цветочной поляне?</p>	<p>Построение в колонну по одному. Разновидность ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах. Перестроение тройками.  ОРУ без предметов. (Комплекс №7)</p>	<p>7. Туве Янссон «Муми-тролли»; 8. Дж. М. Барри «Питер Пэн и Венди»; 9. Льюис Кэррол «Приключения Алисы в стране чудес»; 10. Катя Матюшкина «Влипсики» — истории про маленьких загадочных человечков, которых все ищут, но никак не могут найти; «Кот да Винчи» — книга о приключениях забавного кота-детектива; «Приключения друзей Фу-Фу и Кис-Киса» — детективные истории от находчивого пса по кличке Фу-Фу и доверчивого кота по имени Кис-Кис. Загадать загадки о сокровищах и их искателях-пиратах.</p>
<p>2. Спортивная площадка. Наш поход продолжаем вот по этой красивой дорожке. — идём прямо по ней, никуда не сворачиваем, у каждого из вас альпеншток- это ваш первый помощник, ваша третья нога в походе. <i>(педагог показывает как правильно поставить альпеншток во время подъема и спуска- перед собой в сторону склона. Дети идут по дорожке, в конце которой лежат 4 обруча)</i></p>	<p><b><i>Преодоление спусков и подъемов при помощи альпенштока.</i></b></p>	<p>Сочини песенку «Для чего нам всё чинить, если можно заплатить?» С.-р. и. «Мастерская», «Автомастерская» (атрибуты для игры) Пазл «Инструменты»</p>
<p>3. Беговая дорожка Где мы оказались? Чтобы не провалиться в болото, нам нужно перешагивать с одной кочки на другую <i>(шагают из обруча в обруч)</i> Что такое? Кочки стали меньше <i>(в шахматном порядке лежат зеленые кружочки-кочки небольшого</i></p>	<p><b><i>Преодоление заболоченного участка</i></b> Дети шагают по «кочкам», придерживаясь альпенштоком.</p>	<p>И. «Собери рюкзак искателю» (дети выбирают среди различных предметов средства для искания сокровищ) С.-р. и. «Пираты Черного моря», «Сокровища Сочи» (атрибуты для игр)</p>

<p>размера, такие, чтобы поместилась только стопа ребенка).</p> <p>Получится ли у нас справиться с переправой через болото?</p>		
<p>4. Фрироуп парк. Друзья, на пути новое препятствие – туннель. Как будем преодолевать это препятствие? <i>Педагог обращает внимание на речку перед ними.</i> Как же нам перейти на другой берег? (рассуждения детей) Я придумала! Может сделаем мостик? Кто принесёт брёвнышко? <i>(педагог ставит на него ребристую доску, как на качели, объясняет, что переходить водное препятствие надо лицам к течению водного препятствия)</i> Рядом с «ручьём» висит канат и обозначен маркировочной лентой овраг. Друзья, перед нами овраг. Наверное придется развернуться и отправиться домой. Или способы преодоления оврагов? Точно, его можно перепрыгнуть при помощи каната (как на «тарзанке») Такая переправа у туристов называется «маятник» Отлично, мы справились, я горжусь вами.</p>	<p><b><i>Преодоление узких скальных участков, образованных выветриванием.</i></b> (проползают друг за другом в туннель) <b><i>Преодоление водных препятствий</i></b> Далее дети по очереди переходят через «ручей» приставным шагом и держась за ранее приготовленную и натянутую веревку-страховку.</p> <p><b><i>Преодоление оврага при помощи переправы «маятник»</i></b></p>	<p>Игра «Соедини карточки»: на карточках нарисован искатель приключений, на других – сокровище. Надо соединить две карточки. И. «Собери пазл».</p>
<p>5.Центральная площадка. -Для чего вы это делали? -Что было самое смешное? -Что было самое трудное? <b>Ритуал завершения</b> Педагог: раз, два Дети: три, четыре Педагог: три, четыре Дети: раз, два Педагог: всех дружнее в этом мире... Дети: в нашей группе детвора!</p>		<p>И.«Оденься правильно»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду искателя и одевается на время. (Кто меньше времени затратил на переодевание, тот и победил.)</p>

**Подвижная игра «Солнышко и дождик».**

Педагог обращает внимание детей на слайд-шоу. Смотрите, ребята, как ярко светит солнышко, покажите, где оно. Что это? (Солнышко). Как оно светит? (Ярко). Хотите поиграть на этой полянке? (Да).

Педагог читает текст, дети выполняют движения.

Солнышко, солнышко,

Посвети немножко(топают ногами)

Выйдут детки погулять,

Станут бегать и играть! (хлопают в ладоши)

Ой, ой, облако закрыло солнышко, сейчас начнётся дождик. Прячемся! (Дети прячутся за брёвнышками, руками изображают крышу над головой).

Дождик, дождик, кап, кап, кап,

Мокрые дорожки.

Нам нельзя идти гулять,

Мы промочим ножки.

-Покажите пальчиками, как капает дождик (дети показывают пальчиками, как капает дождь и говорят: «кап-кап».

Облако улетело, выглянуло солнышко, выходите из домиков, будем играть.

Солнышко, солнышко,

Посвети немножко. (поднимают руки вверх, тянутся к солнцу)

Выйдут детки погулять,

Станут бегать и играть! (прыгают на месте)

Снова дождь начинается, прячьтесь скорее в домики! (дети прячутся)

Дождик, дождик, кап, кап, кап,

Мокрые дорожки.

Нам нельзя идти гулять,

Мы промочим ножки.

**МАРШРУТ №32**

**«Научи Забиваку технике преодоления крутых склонов»**

**Задачи:**

- создать условия для развития двигательных качеств: силе, координации и гибкости через преодоление туристских препятствий;
- создать условия для формирования знаний о безопасности преодоления крутых склонов;
- создать условия для формирования особого стиля передвижения по горной местности;
- формировать у детей технику преодоления крутых склонов «зигзаг»;
- формировать умение переправляться по параллельной переправе, держать равновесие, дышать спокойно, правильно ставить стопу на подъеме, использовать технику «зигзаг», чтобы не уставал голеностопный сустав и икры, равномерно переносить вес тела с одной ноги на другую.

**Оборудование:**

Фотографии с изображением видов склонов, людьми, как они их преодолевают, техника «зигзаг», грамоты.

**Маршрутный лист:**

- 1.Мой Сочи (площадка возле водоема)
- 2.Параллельная переправа.
- 3.Склон.
- 4.Паутинка.

5.Бревно.

6.Спортивная площадка.

**Вариант мотивации:** предложение научить Забиваку преодолевать склон.

**Детская цель:** преодолеть склон правильно.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности (в группе, на площадке, с родителями и сверстниками)
<p>1.Центральная площадка. Мой Сочи. Ребята, какие препятствия можно встретить в лесу, в горах? Для чего ступеньки в городе? Как правильно и безопасно преодолеть склон горы? Какие склоны бывают? (травянистые, осыпи, каменные) Какой темп следует держать при прохождении склонов? Каким надо быть при прохождении склонов? (внимательным, сильным) Правильно ставить ногу на всю ступню, чтобы не уставал голеностопный сустав и икры. Как правильно дышать? (спокойным, чтобы обеспечить правильную работу сердца и дыхания) Крутые склоны преодолеваются зигзагом. <b>Педагог организует этап планирования, где ребята определяют способ преодоления крутых склонов, чтобы правильно преодолеть склон.</b></p>	<p>Построение в шеренгу, из шеренги в колонну. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение по диагонали.</p> <p>ОРУ с обручем (комплекс) или туристская разминка.</p>	<p>Прочитать стихи, легенды, рассказы и сказки о горах: 1.Ирис Ревю «Горные вершины спят во мгле ночной» и др. рассказы; 2.Лена Быданцева «Сказка про гору»; 3.Тайны и легенды Кавказских гор. 4.Были Кавказа и др. 5.Стихотворения о горах поэтов. Презентация «Горные вершины края, города» И. «Верю/не верю»: зачитать детям факты о горах, поиграть с ними. И. «Придумай историю в горах»: формировать творческое воображение.</p>
<p>2.Параллельная переправа. -Что надо сделать? Как правильно преодолеть это препятствие? (ходьба) Горным туристам приходится учитывать и крутизну склона.</p>	<p>Преодоление параллельной переправ приставным шагом.</p>	<p>Загадать загадки о горах. Игра «Угадай, что за горой»: движениями (пантомимика) показать, что происходит за горой. Игра «Нарисуй Кавказские горы». Сочини песенку или стихотворение о горах.</p>
<p>3.Склон. -Что надо сделать? Как правильно преодолеть это препятствие? (применить технику преодоления склонов: равномерно переносить вес тела с одной ноги на другую)</p>	<p>Преодоление склона способом "Траверс"</p>	<p>И. «Собери пазл» Лото «Где спрятался снежок?»: на прогулке определить с детьми, где постоянно лежит снег. П.и. «Кто водится в горах?»: дети выбирают, каким животным они будут,</p>

		и показывают, как преодолевают животные склоны
4.Паутинка. Ребята, что за препятствие? Что делать? Как передвигаться? (перешагивать)	Преодоление кабинета способом «Перешагивание»	И. «Альпинисты» (определить инвентарь для покорения горы – обязательно ледоруб для удерживания на склоне).
5.Бревно. Ребята, на пути что? Что надо сделать? (пройти, держа равновесие)	Преодоление препятствия с использованием перил.	И. «Разложи слова на звуки» (все слова связаны с горами и их склонами) И. «Угадай, что случилось в горах?» (зачитывается список ситуаций, дети обсуждают, что можно сделать)
6.Спортивная площадка. -Ребята, что мы сегодня делали? О какой технике мы узнали и применили? (индивидуально) Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? Что вы запомнили? Что нам нужно было найти? Награждается грамотой (Имя ребенка)... РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №2 «Дай пять!»	Обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей	И. «Оденься правильно»: по команде ведущего ребенок выбирает одежду (альпиниста, скалолаза) (кто меньше времени затратил на переодевание, тот и победил).

### МАРШРУТ №33 «Научи Забиваку переправляться?»

#### Задачи:

- создать условия для развития общения и взаимодействия ребенка со взрослым и сверстниками;
- создать условия для развития физических качеств координации и гибкости через преодоление туристских препятствий
- создать условия для проявления желания заниматься туризмом, узнать о видах переправ .
- развивать умение ориентироваться в пространстве, работать в команде, встегивать и выстегивать карабин, надевать каску.
- формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе по бревну и параллельной переправе.

**Оборудование:** картинки с изображением разных видов переправ, рюкзак, карабины, каски, карта, телефон.

**Маршрутный лист:** 1.Спортивная площадка  
2. Бревно  
3. Параллельная переправа  
4.Костровое место

**Вариант мотивации:** Забивака отправил видеопослание туристам с просьбой о помощи. Забивака предстоит отправиться в поход, изучив карту Забивака очень расстроился. На карте он увидел горную реку, через которую необходимо перейти по параллельной переправе. Забивака никогда не переправлялся, и не знает как правильно перебраться на другой берег.

**Детская цель:** помочь Забивака узнать какие бывают переправы, как правильно переправляться, как соблюдать технику безопасности.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности (в группе, на площадке, с родителями и сверстниками)
<p>1. Спортивная площадка.  Видеопослание от Забивака:  «Уважаемые туристы, помогите мне. Я очень хочу научиться проходить параллельную переправу. Но даже не представляю, как я смогу идти по тоненькой веревке. Очень хочется пойти в поход, но без навыков переправы в поход идти нельзя. Очень жду вашего видеопослания с инструкцией прохождения переправы!».  -Ребята, Что же будем делать? (Варианты ответов детей)  - Кто из вас уже переправлялся по параллельной переправе? А есть ли ребята , которые это будут делать впервые?  Расскажите правила переправы? Совершенно с вами согласна.  Имя... загляни в наш рюкзачок , что там интересное для нас.(карта, карабины, каски)  Для чего нам это пригодится. С чего начнем? Что же нам «говорит» карта? В какую сторону держим путь? Готовы? Тогда вперед!</p>	<p>Построение в колонну по одному.  Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в свободном порядке.   ОРУ без предметов.  (Комплекс №4)</p>	<p><b>«Лабиринт»</b>  Команды получают карту-схему с расположением букв в лабиринте. Участники команд стартуют по одному, находят букву и заносят ее в карточку, затем возвращаются обратно и передают карту и карточку следующему участнику. Финишировав команды составляют слово из полученных букв.</p>
<p>2. Бревно  -Что это на нашем пути? (бревно)А для чего оно? Ребята, давайте подумаем можно ли бревно использовать в качестве переправы ? Я знаю несколько секретов как правильно переправляться..</p>	<p>Ходьба по бревну приставным шагом.(2 раза)</p>	<p><b>2.Игра «Переправься на другой берег».</b> На площадке разложены спортивные атрибуты (модули, обручи, канат ит.д.).задание: придумать как можно больше переправ и перебраться на другой берег.</p>

- Все справились? Двигаемся дальше? В какую сторону? Все согласны? Тогда вперед!		
3.Параллельная переправа -Ребята, мы дошли до переправы. Что же нам понадобится? А есть ли эти предметы в нашем рюкзаке. Отлично . Имя...напомни правила переправы. Кто самый смелый? А кто сегодня будет видеоператором и запишет видео для Забиваки?	Преодоление параллельной переправы.  Игра малой подвижности: <i>«Виды переправ»</i>	<b>Игра «Виды переправ»</b> Детям раздаются карточки с различными видами переправ.(Так же и с неправильным выполнением, с нарушением техники безопасности). Педагог предлагает найти ошибки и назвать вид переправы. Кто правильно и быстро справится с заданием, получает фишку. Выигрывает тот, кто наберет больше фишек.
4.Костровое место <b>Рефлексия.</b> -Ребята, что мы сегодня делали? Как помогали? (Индивидуально)..., какие были трудности? Как ты ими справлялась? Как вы думаете,Забивака справиться с параллельной переправой? <b>РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №1.</b>		<b>Пазл «Собери спасателя»</b> <b>Игра «Собери рюкзак спасателю»</b> (дети выбирают среди различных предметов средства для рюкзака спасателя)

### **МАРШРУТ № 34** **«Путешествие в страну Тарзанию»**

#### **Задачи:**

- создать условия для проявления ребенком в двигательной деятельности хорошей выносливости, быстроты, силы, координации, гибкости;
- создать условия для проявления у ребенка стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям;
- систематизировать знания о приёмах движения на зацепах и способах постановки рук и ног на зацепах.
- формировать умение сохранять равновесие.
- развивать координацию движения и вестибулярный аппарат, равновесие, двигательные умения и навыки;
- развивать умение гармонично передвигать одновременно руками и ногами, думая куда.

**Оборудование:** Скалодром, скальные туфли (скальники), кеды или кроссовки, зацепы, фингерборды, мягкие игрушки, магнезия, картинки-предметы скалолаза (гора, скальники, магнезия, одежда спортивная).

#### **Маршрутный лист:**

1. Беговая дорожка.
- 2.Бревно.
- 3.Фрироуп парк
- 4.Скалодром.

**Вариант мотивации:** Забивака отправляется в страну «Тарзанию» и приглашает ребят с собой.

**Детская цель:** собрать снаряжение для скалолазания и побывать в этой удивительной стране «Тарзания».

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности (в группе, на площадке, с родителями и сверстниками)
<p>1.Беговая дорожка. Скажите, пожалуйста, какие страны вы знаете? А не хотели бы вы отправиться в страну «Тарзанию»? Почему мы отправляемся в эту страну? Вы юные скалолазы, а для того чтобы преодолеть все препятствия, какими качествами должен обладать настоящий скалолаз? Каждый скалолаз сильный, выносливый, смелый, решительный! А вы, обладаете этими качествами? Можно ли начать подъём по скале, как только скалолаз очутился на месте? Что нужно сделать скалолазу, для того чтобы безболезненно подняться и не навредить организму? Ребята, а что нам понадобится в этой стране, как вы думаете? Предлагаю собрать на беговой дорожке скалолазное снаряжение (каска, система, карабины)</p>	<p>Построение в колонну по одному. Разновидность ходьбы и бега. Перестроение в круг.  ОРУ без предметов. (Комплекс 1)</p>	<p>П.и. «Царь горы», «Бои гладиаторов». Просмотреть док. фильм «Над вершинами», худ. фильмы «Скалолаз» в гл.роли Сильвестр Сталонне, «127 часов», «Крик камня», «Восхождение», «Ален Робер. Человек-паук», «Гора» и др.; русский сериал «Скалолазка», «Пока стоят горы», «Вертикаль».</p>
<p>2.Бревно Переправу по бревну будем проходить необычным способом! Как вы думаете, для чего мы держим руки в стороны. (Варианты ответов детей). (забирают магнезию)</p>	<p>Переправа с положением рук в стороны</p>	<p>Сочини песенку «Скалолаз – высший класс» Игра «Пролезь трассу на скорость» Игра «Пролезь трассу на трудность»</p>
<p>3.Фрироуп парк Ребята, да здесь настоящая паутина, а на ней что висит? (карабины) Как думаете, они нам пригодятся? Ой, а здесь ещё и песочные часы. Что бы это могло значить? Для чего они здесь находятся? (ответы детей)</p>	<p>Выстёгивание карабинов на скорость.</p>	<p>Разминка скалолаза (один ребенок показывает движения разминки, а остальные ребята повторяют, либо движение дети показывают поочередно) Разучивание</p>

<p>Отлично, вы уложились во времени          Вся в вершинах эта местность,          Для людей неробких.          Здесь туристам интересно          Вверх идти по тропке.          О чём речь?          Есть ли в нашем детском саду такая          гора?</p>		<p>стихотворений.          Альпиниста          называют <b>скалолазом</b>,          И скажу, ведь это же не          зря.          Это ж надо быть          смелейшим верхолазом,          Чтоб покорилаь ему          крутейшая <b>скала</b>.          У альпинистов высота –          стихия,          Здесь случайностей не          бывает.          Только сильные,          выносливые люди.          Вершины гор крутых          без страха покоряют.</p>
<p>4.Скалодром. (На входных дверях          надпись «Тарзания», дверь закрыта)          Так это и есть эта удивительная          страна?          Вот только дверь закрыта. Может          если мы с вами вспомним правила          прохождения скалолазных          дистанций она откроется?  <b>1.</b> При спуске, необходимо          отгалкиваться ногами об стену          тренажера и мягко приземляться на          мат.  <b>2.</b> Под лазающими находиться          запрещается.  <b>3.</b> Запрещается лазить с предметами          в карманах, т.к. они могут выпасть.  <b>4.</b> При подъёме по стенке нужно          посмотреть и обдумать каждый          свой шаг.  <i>(после повторения правил дверь          открывается)</i>          Нам нужно нарисовать жителя          «Тарзании», не слезая с трассы.  <i>(участник, доходя до финиша          рисует часть фигуры человека,          держась одной рукой за зацеп, а          другой рисуя)</i>          Ребята, что мы сегодня делали?          Кому помогали?          (Индивидуально)..., какие были          трудности?          Как ты с ними справилась?          Вы приняли участие в          соревновании?          Что нужно, чтобы стать</p>	<p>Прохождение          дистанции способом          «траверс»</p>	<p>П.и. «Высоко-низко»          (забраться куда-либо и          успеть поднять ноги, а          водящий пятнает)          Игра «Назови предметы для          скалолаза»</p>

скалолазом? РИТУАЛ ЗАВЕРШЕНИЯ №3 «Один за всех и все за одного».		
--	--	--

### МАРШРУТ № 35

#### «Научи Забиваку играть в походные игры»

##### Задачи:

- способствовать развитию самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- формировать нравственные качества личности: бережное отношение к природе;
- создать условия для развития физических качеств: гибкости, координации движения, выносливости, силы;
- формировать умение метать в цель, на дальность;
- формировать умение ходить между по бревну приставным шагом боком;
- формировать умение прыгать классики, перепрыгивать через препятствие ;
- формировать умение сохранять равновесие.

**Оборудование:** рюкзак, обручи, модули, карта, карты-схемы подвижных игр, карточки для зарисовывания игр, цветные карандаши.

##### Маршрутный лист:

- 1.Площадка группы.
- 2.Спортивная площадка.
- 3.Бревно.
- 4.Мой Сочи (центральная площадка)
- 5.Костровое место.

**Вариант мотивации:** Забивака не знает как провести свободное время в походе. во что поиграть.

**Детская цель:** вспомнить все походные игры и научить Забиваку в них играть.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
1.Площадка группы. Друзья, Забивака очень расстроен. Он не знает ни одной походной игры. Что же делать . А какие игры знаете вы? А как мы научим Забиваку? Отличная идея. Имя..посмотри что у нас в рюкзаке? Вот это да! Путешествие по играм ! На каждой станции игра! В таком увлекательном путешествии-походе я никогда не была. И очень хочу побыстрее отправиться! Но в путешествие идут только сильные и спортивные. Готовы к приключениям?	Построение в колонну, из колонны в 2 шеренги. Разновидность ходьбы и бега. Прыжки на 2 ногах. ОРУ без предметов. (Комплекс №2) или туристская разминка.	Игра «Горы» (выбери картинки с тем, что встречается в горах) Сочини песенку «Для чего нам подниматься, а потом опять спускаться? Если знает кто, скажите для чего?» И. «Человек-паук – мой друг! Я беру с него пример, чтобы не было проблем!» (правила придумываются детьми)

<p>Тогда вперед . На веселую туристскую разминку. Педагог организует этап планирования, где ребята определяют маршрут по карте.</p>		
<p>2. Спортивная площадка. Рассматривание маршрутной карты. В какую игру здесь мы будем играть? Кто догадался? (Карта-схема игры находится на видном месте на площадке) А почему ты так решил? А что думают у нас другие ребята? (мнение детей). Я тоже так считаю, что на площадке мы будем играть в игру: <b>«Найди предмет»</b> Итак, продолжаем наше путешествие. Что нам «говорит « карта»? В какую сторону держать путь? Все согласны? Тогда вперед!</p>		<p>Пазл «Собери башню» П.и. «Царь горы С.-р. и. «Высотники-работники» (атрибуты для игры)</p>
<p>3. Бревно Вот это да! На нашем пути препятствие. Кто самый смелый? (Имя) покажи как правильно надо преодолевать препятствия на нашем пути. (бревно, пеньки). Какие молодцы! Посмотрите вокруг повнимательнее, Что вы видите? Какая здесь игра! А как ты догадался?(карта-схема игры находится на видном месте). <b>Игра: «Кто дальше бросит копьё».</b> (Имя)..не пора ли нам заглянуть в карту? Определение маршрута. -Вперед, за новыми приключениями.</p>	<p>Ходьба по бревну приставным шагом боком. Ходьба по кочкам.  Метание изготовленного копья на дальность.</p>	<p>П.и. «Скакалочные соревнования» П.и. «Вышибалы» П.и. «Найди туриста»: из разных профессий выбрать нужную.</p>
<p>4.Мой Сочи (Центральный вход). -Ребята, опять на нашем пути препятствие. (заранее разложить обручи и модули). У кого какие идеи? Как можно преодолеть препятствие? А как считает ..имя. Я с вами согласна. Вперед! Вот это да! Справились все? А</p>	<p>Прыжки из обруча в в обруч.(классики). Перепрыгивание через модули.</p>	<p>Игра «Подарки от дерева» Игра «Найди предмет» Предмет прячется таким образом, чтобы он выделялся на общем фоне (на пеньке, в развилке ветки, на перекрестке тропинок и т. п.).  На поиски спрятанного предмета отправляются все</p>

<p>в какую игру играем здесь? А кто знает правила? Кто ответственный за наш маршрут? Куда держим путь? (ответы детей). Вперед, не отставай!</p>		<p>дети по сигналу. Содержание: спрятав какой-либо предмет (или несколько), воспитатель сообщает участникам игры, что он спрятал и приблизительно где. Предлагает найти предмет. Тот, кто выполнит задание первым, считается победителем и получает право продолжить игру в качестве руководителя.</p>
<p>5.Костровое место Ребята, что мы сегодня делали? Какие были трудности? Как ты с ними справлялся? Что вы запомнили? В какие игры играли? А кто знает еще игры? А как мы можем помочь Забиваке? <b>Ритуал завершения.</b> №2 «Дай пять!»</p>		<p>Обсуждение и осмысление общего и индивидуального результата, анализ деталей. Зарисовка игр для Забиваки.</p>

### МАРШРУТ №36 Соревнования «Забивака и друзья»

**Задачи:**

- создать условия для развития общения и взаимодействия ребенка со взрослым и сверстниками;
- формировать представление о пользе туристической деятельности, потребность в здоровом образе жизни;
- закрепить навыки правильного и безопасного поведения в природе;
- формировать умение правильно выполнять ОВД: ходьба по параллельной переправе, прыжки через препятствие на маятнике;  
способствовать сплочению детского коллектива через совместную деятельность.

**Оборудование:** маршрутные листы, топографические знаки, карабины, картинки звездочек и крестиков, сертификаты. Веселый рюкзачок, карточки с заданиями.

**Маршрутный лист:** рюкзаки, гимнастические палки, туристское снаряжение.

**Вариант мотивации:** приглашение поучаствовать в туристских соревнованиях, которые устраивает «Симка» и получить сертификат «Выпускник школы Юных туристят».

**Детская цель:** поучаствовать в соревнованиях и получить сертификат.

Содержание ОД	Форма двигательной активности	Перспектива самостоятельной активности
<p>1. Спортивная площадка <i>Ребята получают приглашение поучаствовать в соревнованиях и получить сертификат «Выпускник школы Юных туристят»</i> Друзья, готовы показать свои</p>		<p><b>Игра</b> «Путаница» (дети становятся в круг, один выходит и не смотрит, остальные запутываются, не разжимая рук, водящий возвращается через какое-то время и распутывает</p>

<p>умения, знания? Помните, что нам могут встретиться сложности. Но я думаю, что вы с лёгкостью их преодолеете.</p> <p><b>Отправляемся в поход,</b> Что отряд с собой возьмет? Котелок и ложку, Кружку и картошку! Сварим суп, согреем чай. Веселее не скучай!</p> <p><b>1. Задание «Правила Рюкзачка»</b></p> <p>Перечисляются возможные действия туриста в лесу. Если эти действия правильные, целесообразные, то необходимо добежать от линии старта, до линии финиша и наклеить звездочку на карту. Если же действия приносят вред человеку или лесу, то участник бежит и наклеивает красный крестик на карту.</p> <p>Слова: ВЕСТИ НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ПРИРОДОЙ, ОТСТАВАТЬ ОТ ГРУППЫ, НЕ МЫТЬ РУКИ В ПОХОДЕ, СОБИРАТЬ МУСОР, ЖЕВАТЬ ЛИСТЬЯ НЕЗНАКОМЫХ РАСТЕНИЙ, ПОМОГАТЬ ТОВАРИЩАМ, КРИЧАТЬ, СОРИТЬСЯ, СОБИРАТЬ ХВОРОСТ ДЛЯ КОСТРА, РАЗОРЯТЬ МУРОВЕЙНИК, ЕСТЬ ГРИБЫ СЫРЫМИ, ФОТОГРАФИРОВАТЬ ПРИРОДНЫЕ ОБЪЕКТЫ.</p>		<p>всех. Руки разжимать нельзя!) <b>Игра «Собери рюкзак искателю»</b> (дети выбирают среди различных предметов средства для искания сокровищ) <b>Сюжетно-ролевая игра «Пираты Черного моря», «Сокровища Сочи»</b> (атрибуты для игр) <b>Игра «Опиши место»</b> (дети описывают место, где спрятаны сокровища) <b>Игра «Горячо-холодно»:</b> ребенок прячет какой-то предмет, другой ищет, остальные</p>
<p>2. Полоса препятствий Детей встречает Баба Яга и предлагает пройти препятствия – пройти по бревну, по кочкам, перепрыгнуть через «ручей». Время выполнения 5 минут. Ребята, вы готовы отправляться дальше или возвращаемся назад? Отлично, тогда отгадайте загадку и узнаете место следующего задания: Дров для меня нарубите, щепок</p>	<p>Переправа с положением рук в стороны, переправа методом вертикальный маятник, передвижение по кочкам заданного цвета</p>	<p><b>Подвижные игры:</b> «Скакалочные соревнования», «Вышибалы», «Найди спортсмена»: из разных профессий выбрать спортивные (инструктор, тренер, спортивный менеджер, спортивный психолог, спортивный судья, спортивный журналист,</p>

сухих соберите, Спичкой одной подожгите — вкусную пищу варите... грейтесь, общайтесь, шутите, А как сгорю — потушите? (костёр)		спортивный врач, гринкипер). <b>Пазл</b> «Собери спортсмена» на команду
3.Костровое место. Малоподвижная игра «Угадай туристский предмет» Выбирается 1 участник, которому необходимо вытащить карточку с названием туристского предмета и, не называя предмет, без слов необходимо рассказать о предназначение того или иного предмета. Задача остальных отгадать предмет туристского снаряжения.		<b>Подвижная игра</b> «Спортивные эстафеты» <b>Малоподвижная игра</b> «Море волнуется раз...» («спортивная фигура на месте замри», показать вид спорта) <b>Игра</b> «Разложи слова на звуки» (все слова связаны со спортом) <b>Игра</b> «Угадай, кто это?» (на смекалку и внимательность угадать по описанию).
4. Кольца Как правильно преодолеть такое круглое препятствие? Держим руками кольцо, ногами перешагиваем, голову просовываем («Руки, ноги, голова»).	Преодоление препятствия «Кольца»	<b>Сюжетно-ролевая игра.</b> «Спортивный клуб», «Спортивный врач», (атрибуты для игры) <b>Подвижные игры:</b> «Футболисты», «Волейбол», «Теннис», «Выше земли» и др.
5.Площадка группы. Подвижная игра «Сборщики» Для чего вы это делали? Какие были трудности? Что было самое необычное? Что понравилось больше всего? Вручение сертификатов «Выпуск- ник школы Юных туристят». <b>Ритуал завершения.</b> Кто считает, что мы здорово провели время, давайте свои «пятерочки»! (ладошки)	Дети разбиваются на пары, берут друг друга за руки, по сигналу педагога собирают только то, что пригодится в походе свободной рукой и складывают их в свой рюкзачок (один на пару)	

### Дополнительные материалы. Маршрут №36.

#### Сюжетно-игровой комплекс «Путешествие на велосипеде»

Главная часть велосипеда - колесо: дугообразными движениями рук показать, какие бывают колеса - маленькие и большие.

Готовимся к поездке на велосипеде: чтобы лучше крутить педали - поочередно подниматься на носки и на пятки; чтобы лучше рулить - сжимать и разжимать кулаки.

1. Садимся на велосипед: пружинистые полуприседы в положении ноги врозь, руки вперед.
2. Езда на велосипеде: медленная - из седа с упором на предплечья, "крутить педали";
3. Быстрая езда - тоже движение ногами лежа на спине.

4. Велосипед устал, колеса замедляют движения: круговые движения руками вперед назад в разном темпе.
5. Придумать упражнение на заданную тему.
6. Лазанье и перелезание.
7. Перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку, установленную наклонно.

Подлезание под скамейку, установленную наклонно

Комплекс ОРУ:

И.П. - О.с.: 1 - руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – И.П. (3 раза);

И.П. – У.с., руки согнуты в локтях: 1 – одновременно, поднять левую ногу, согнутую в колене, поворот туловища влево; 2 – И.П.; 3 – 4 тоже правой ногой (6-7 раз);

И.П. – У.с.: 1 – правой ногой выпад вперед; 2 – И.П.; 3 – 4 тоже левой ногой (3 раза);

И.П. – У.с., руки в стороны; 1-2 – наклоны туловища вправо; 3-4 – тоже влево (3-4 раза);

И.п. – У.с.: 1 – присед, руки на пол перед собой; 2-4 – на руках поочередно продвижение вперед (разложились), ноги на месте; 5-7 – тоже в обратном направлении (сложились); 4 – И.П.(4 раза);

И.П. – О.с.: 1 – прыжком ногу правую вперед, левую назад; 2 – тоже другой ногой (16 раз);

И.П. – О.с.: 1 – прыжок вверх с полуприседа, руки очерчивают круг; 2-5 – шаги на месте (4 раза);

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
МАРШРУТ № 1 Конкурс «Виды туризма» .....	4
МАРШРУТ № 2 «Школа путешественников» .....	6
МАРШРУТ № 3 Конкурс «Достопримечательности» .....	10
МАРШРУТ № 4 «Школа человека-паука» .....	12
МАРШРУТ № 5 Всероссийский конкурс «Будь здоров» .....	15
МАРШРУТ № 6 «На крыльце сидели...» .....	18
МАРШРУТ № 7 «Морская школа» .....	21
МАРШРУТ № 8 «Команда лесного дозора» .....	23
МАРШРУТ № 9 «Кто такой направляющий? Кто такой замыкающий?» .....	26
МАРШРУТ № 10 «Школа свистка» .....	29
МАРШРУТ № 11 «Помощники царевен» .....	31
МАРШРУТ № 12 «Помощники Сказочного патруля» .....	34
МАРШРУТ № 13 «Школа туристов» .....	36
МАРШРУТ № 14 «Школа знатоков продуктов» .....	39
МАРШРУТ № 15 «Школа дежурных в походе» .....	43
МАРШРУТ № 16 «Как Забивака ориентируется в городе?» .....	47
МАРШРУТ № 17 «Записки дедушки Забиваки» .....	50
МАРШРУТ № 18 «Как дети Забиваке помогли» .....	53
МАРШРУТ № 19 «Карта для Забиваки» .....	55
МАРШРУТ № 20 «Какие знаки у Забиваки» .....	59
МАРШРУТ № 21 «Найди путь к Забиваке» .....	62
МАРШРУТ № 22 «Ориентируйся с Забивакой» .....	65
МАРШРУТ № 23 «Забивака – экспериментатор» .....	68
МАРШРУТ № 24 «Для чего увеличительный прибор Забиваке?» .....	71
МАРШРУТ № 25 «Объясни Забиваке слово «гигиена?»» .....	73
МАРШРУТ № 26 «Что в аптечке у Забиваки» .....	76
МАРШРУТ № 27 «Окажи доврачебную помощь Забиваке» .....	79
МАРШРУТ № 28 «Перенеси Забиваку на носилках» .....	81
МАРШРУТ № 29 «Поставь с Забивакой палатку» .....	85
МАРШРУТ № 30 «Научи Забиваку вязать узлы» .....	87
МАРШРУТ № 31 «Стань супергероем!» .....	90
МАРШРУТ № 32 «Научи Забиваку технике преодоления крутых склонов» .....	93
МАРШРУТ № 33 «Научи Забиваку переправляться?» .....	95
МАРШРУТ № 34 «Путешествие в страну Тарзанию» .....	97
МАРШРУТ № 35 «Научи Забиваку играть в походные игры» .....	100
МАРШРУТ № 36 Соревнования «Забивака и друзья» .....	102

---

Отпечатано в типографии издательства «Экоинвест»  
350080, г. Краснодар, ул. Уральская, 162/4  
Тел. +7 (861) 944-65-01  
E-mail: [ecoinvest@mail.ru](mailto:ecoinvest@mail.ru) <http://publishprint.ru>

Подписано в печать 08.12.2021.  
Формат 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура Times New Roman.  
Печать цифровая. Бумага офсетная.  
Усл. печ. л. 6,16. Тираж 5 экз.  
Заказ № 2687.