

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Ковдорского района центр развития ребенка детский сад №29 «Сказка»**

**Перспективный план по проведению «Туристических разминок»**

**Составила старший  
воспитатель  
Бирюкова Алла Владимировна**

**Ковдор ,2015г**

## Методические рекомендации

Туризм - одна из форм физического воспитания детей, которая обладает всеми необходимыми компонентами для сохранения и укрепления здоровья. Это - общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность.

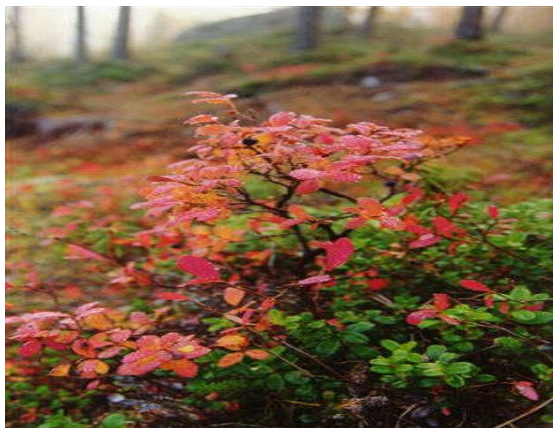
Тематические прогулки по туристической тропе, повышают уровень двигательной активности и познавательные способности детей на фоне общения с природой. Туристические прогулки интересны и доступны детям по содержанию; дополнены речевым материалом народной педагогики: пословицами, поговорками, загадками.

Различают туристический поход и туристическую прогулку. Первое—это достаточно высокие физические нагрузки и навыки. А второе—кратковременное (до 3-6 часов) пребывание в природных условиях и овладение элементарными туристическими навыками.

Цель этих прогулок -- оздоровление организма детей, формирование выносливости, развитие функции сердечно - сосудистой системы, активизация дыхания, повышение нервно-мышечного тонуса, укрепление мышц нижних конечностей. Во время пешеходной прогулки приобретается навык ориентировки на местности, умение разбираться в карте-схеме маршрута, прививается любовь к родной природе, к земле. Предстоящая туристическая прогулка вызывает много положительных эмоций - ребята относятся к нему с восторженным интересом. Каждый поход имеет и так называемый сюрпризный момент: какое-либо неожиданное задание детям или интересную встречу (с Лесовичком, гномом, ёжиком, лисичкой и т. д.). Прогулки должны сопровождаться правильным дыханием, хорошим настроением, появлением ощущения «мышечной радости» к концу пути. Настоящая походная деятельность для дошкольников еще не доступна. Но при подготовке и проведении туристических прогулок, и в процессе общения с детьми, педагог употребляет термин «Поход». Туризм в детском саду—это большая серьёзная игра, внутри которой присутствуют другие игры. Во время движения детям нравится играть, например, в «Слова—рифмы», «Города» (см. приложение «Игры по ходу движения» и т.д.). Игра сопровождает и выполнение полученного задания, и подведение итогов.

Каждая туристическая прогулка ставит перед собой определенные задачи. «Тропу здоровья» используют не только на занятиях, но и как один из элементов работы с детьми во время приёма на свежем воздухе, на прогулке. Туристическая прогулка может преследовать экологические цели-- ознакомление с природой, воспитание бережного отношения к ней, оказание помощи в ее охране и защите. Интеграция развития речи дошкольников с туристической прогулкой, театрализованная деятельность *на свежем воздухе*—также новое решение проблемы оздоровления детей. Но главной целью и задачей мини-походов всегда является оздоровление детей, т.к. от обычной познавательной экскурсии туристическую прогулку отличает насыщенная двигательная деятельность детей (не менее 80%). При определении физической нагрузки учитывается ряд факторов: возраст детей, уровень их двигательной активности и подготовленности, состояние здоровья, вид туристической прогулки, погодные и климатические условия.

## Перспективный план «Туристические разминки» Старшая группа



### Сентябрь.

**1.неделя.** Прогулка вокруг территории детского сада, уже знакомых растений и деревьев; обратить внимание на состояние деревьев, кустарников. Почему плохо приживаются деревья?

Что надо сделать, чтобы было больше деревьев?

**2.неделя.** Предложить детям всем вместе посадить маленькую елочку и наблюдать за ее ростом. Воспитывать заботливое отношение к природе.

**3неделя.** Предложить детям понаблюдать куда больше всего на территории сада, садятся птицы. Почему? Уточнить какие подгруппы делятся птицы (перелетные и зимующие). Какую пользу приносят? Если не будет птиц, что- то изменится? Учить выдвигать гипотезы. Отметить значимость птиц в природной цепочке.

**4неделя.** Поход в лес (маршрут 1-2). Наблюдения за сезонными изменениями. За муравейником. Уточнить значимость муравьев для леса. Что происходит с ними зимой. Как должны, относиться люди к муравейникам?

### Октябрь

**1 неделя.** День здоровья. Уточнить знания детей о том, что необходимо положить в рюкзак. Как надо вести себя в лесу. Спортивные игры на поляне, словесные «Съедобное-несъедобное»;

«Кто больше назовет обитателей леса»; «Раз, два, три – как дерево (травинка, пенек, куст, бурелом, поваленное дерево) замри»

**2 неделя.** Поход к озеру. Напомнить правила поведения около воды. Наблюдения за ручейником (шитиком), личинкой стрекозы, в воде под камнями. Обратить внимание на разнообразность жучков, бабочек. Нарушится природная цепочка, если исчезнут насекомые?

**3 неделя.**

Экологическая пауза в зимнем саду. Чтение рассказов С. Сладкого «Под шапкой невидимкой».

Учить детей внимательно слушать рассказы. Пересказывать интересные отрывки. Обратить внимание, на то, что много общего в у природы со строением организма

человека. (реки текут по земле, по венам у человека течет кровь, без воды человек не может жить, земля – засохнет и т.д.)

**4 неделя.** Экскурсия на водоочистную станцию. Отметить значимость труда людей, работающих на станции.

### **Ноябрь .**

**1\_неделя.** Поход в лес. Обратить внимание на кусты с ягодами. Уточнить названия северных ягод. Кто еще питается в лесу ягодами? Уточнить пользу ягод для человека.

**2неделя.** Поход в лес ( маршрут №1-2). Обратить на сезонные изменения в природе. Уточнить, как природа готовится к зиме ( деревья, растения, птицы, насекомые)

**3 неделя.** Экологическая пауза. Предложить оказать помощь хозяйке зимнего сада. Напомнить о разных способах ухода за растениями.

**4 неделя.** Участие в всероссийском конкурсе «Энергия и мы». Проект «» Совместно с детьми сделать макет ветряной мельницы. Показать силу ветра и значимость, как для природы, так и для промышленности. Сделать подборку книг.

### **Декабрь**



**1 неделя.** Экологическая пауза в зимнем саду. В лес один ты не ходи- взрослого с собой возьми.(«Азбука А-У»). Уточнить, что может произойти, если ребенок пойдет в лес один.

**2 неделя.** Экскурсия в парк. Обратить внимание на красоту деревьев, под снегом. Уточнить знания детей о признаках и свойстве снега.

**3 неделя.** Поход в лес, к муравейнику. Учить детей делать выводы, умозаключения. Воспитывать бережное отношение к природе.

**4 неделя.** «Неживая природа», нужна ли она? Как взаимосвязаны живая и неживая природа?

### **Январь**

**1 неделя.** Экологическая пауза. Чтение сказки «Двенадцать месяцев». Может ли на самом деле такое произойти? Обратить внимание на цикличность в природе.

**2.неделя.** Наблюдение за солнцем, уточнить климатические особенности севера. Построить поделки из снега. Создать у детей хорошее настроение.

**3неделя.** Поход на лыжах в лес. Поговорить с детьми о значимости снежного покрова для растений. Какую пользу приносит снег? Почему снег белый? Учить детей делать предположения.

**4 неделя.** Экскурсия в лес. Дать детям знания о назначении коры для деревьев. Что значит охранять природу. Продолжать расширять знания детей о природе.

## **Февраль.**

**1.неделя.** Экологическая пауза. В зимнем саду рассмотреть все растения. Обогащать знания детей за счет вопросов: Как вырастает новый цветок? Почему у растений есть корни? Почему цветок поворачивается к солнцу?

**2.неделя.** Экскурсия по улицам города (Комсомольская, Коновалова).Обратить внимание на красоту зимних деревьев зимой. Воспитывать бережное отношение к деревьям.

**3. неделя .**Предложить детям схематично нарисовать дерево и человека. Учить находить сходство в строении. Развивать мышление, наблюдательность, внимание.

**4 неделя.** Поход в лес. Обратить внимание на голые деревья. Как это произошло. Откуда берется ветер? Прочитать отрывок из стихотворения «Дуют ветры в феврале».

Домашнее задание. Принести картинки или рисунки с признаками зимы для оформления альбома.

## **Март.**



**1.неделя.** Составление план – схемы участка. Учить ориентироваться на местности. Изображать условными знаками предметы, постройки, переходы.

**2.неделя.** Поход в лес. Уточнить есть ли изменения ранней весной в лесу? Если есть, то какие? Развивать наблюдательность, внимание.

**3.неделя.**Поход на озеро. Наблюдение за льдом. Напомнить правилах поведения на водоемах особенно весной.

**4.неделя.** Наблюдения за птицами. Уточнить знания детей о перелетных птицах. Как они узнают путь, по которому надо возвращаться? Учить выдвигать гипотезы.

## **Апрель.**

**1.неделя.** Экологическая пауза «День смеха». Стихи – небылицы или рассказы о природе, животных. Создать у детей радостное настроение.

**2.неделя.** «День здоровья». Совместный поход в лес игры на полянке по теме. «Если ты заблудился в лесу» создать у детей хорошее настроение. Наблюдения за экологическими объектами. Развитие памяти, наблюдательности, двигательных навыков.

**3.неделя.** Беседа в лесу. « Сохранение и восстановление лесов.» уточнить взаимосвязь всех объектов природы.

**4.неделя.** Игра «Метеостанция» учить детей с помощью подручных средств и природных явлений определять есть ли ветер, направление, силу.

## **Май.**

**1.неделя.** Экскурсия в парк. Отметить изменения. Уточнить признаки весны. Что значит пробуждение природы?

**2.неделя.** Спортивно – познавательная игра «Переправа» Познакомить с разными способами через речку.

**3.неделя** Экологическая пауза. Разговор - беседа «Весенний лед опасен».

**4.неделя.**Экскурсия по близь лежащим улицам города. Обратить внимание на деревья, на людей.



## Перспективный план «Туристические разминки» Подготовительная группа

### Сентябрь.

#### 1 неделя – Экологическая пауза.

Беседа «Живая природа»: уточнить знания детей о живой природе.  
(что относится к живой природе, почему она так называется. )  
Дидактическая игра : «Кому нужно солнце».

**2 неделя. – Целевая прогулка вокруг территории детского сада** - уточнить названия деревьев, трав, цветов; закрепить знания детей о живой природе.

Подвижная игра : «Раз, два три к дереву (цветку..) подбег».

**3 неделя – Дидактические игры «Съедобные и ядовитые грибы».**-Учить детей определять

по внешнему виду названия грибов, знать какие грибы называются ядовитыми.  
Почему.

Домашнее задание – нарисовать поляну с ядовитыми и поляну с съедобными грибами.

**4 неделя. Предложить детям найти на участке детского сада место для «уголка леса»,**  
учить детей объяснять.

Домашнее задание: принести картинки «Жители леса....»

### Октябрь.

#### 1 неделя .Экологическая пауза в зимнем саду.

Беседа «В лес пойдем и с собой возьмем...» дать детям знания о том, как надо одеваться для прогулки в лес, какие предметы брать с собой и почему.  
Игра «кто быстрее соберет рюкзак» («Азбука А-У»С. Ларсен)

Домашнее задание «Моя семья в лесу»

**2 неделя. Прогулка в лес:** «Зимой и летом – одним цветом» знакомство с вечнозелеными растениями ( ель, сосна, можжевельник, брусника).

Игра «Раз два, три к ...беги».

Обратить внимание, чистоту, свежесть воздуха. Учить правильно дышать.

**3 неделя. Сделать уголок леса в центре природы и науки.**

Домашнее задание : из природного материала сделать животных, насекомых, птиц.

**4 неделя. День здоровья.** Поход вместе с родителями в лес. Игры : «Кто найдет интересную корягу». «Кто правильно соберет предметы для прогулки в лес»,  
«Кто больше соберет ягод».

### Ноябрь.

**1 неделя. Экологическая пауза:** рассмотреть репродукции Е. Чарушина «Зверята»

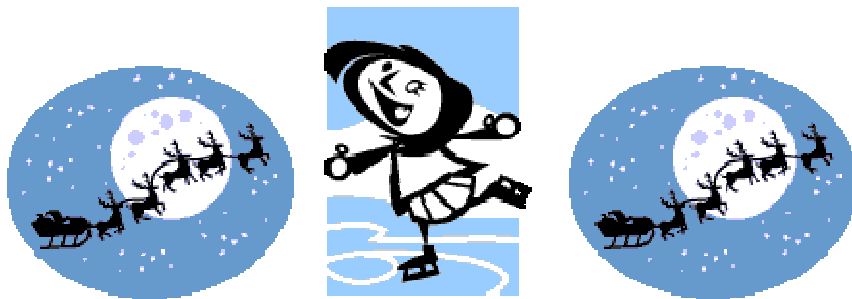
Уточнить названия детенышей. Воспитывать заботливое отношение к животным.

**2 неделя. Сюжетно – ролевая игра:** «Доктор Айболит». Воспитывать бережное отношение к животным. Закрепить названия диких и домашних животных.

**3 неделя. Экскурсия на школьный стадион.** Напомнить детям, что «кто спортом занимается» тот здоровья набирается. Игры по желанию детей.



**4 неделя .** Поход на озеро Ковдоро – маршрут №3 ( наблюдение за экологическими объектами.)



### Декабрь

**1 неделя. Экологическая пауза .** «Неживая природа»- уточнить знания детей о неживой природе. Дидактическая игра «Живая – неживая.»  
учить детей по характеру музыкальных произведений определять и передавать явления природы П.И. Чайковский «Времена года».  
Через пантомиму показывать явления природы.

**2 неделя. Поход в лес.- маршрут №5.** Наблюдения за сезонными изменениями. ( растений, животных). Катание с горки.

**3 неделя. Чтение книги В. Бианки «Приключение Муравьишки»-** учить следить по за передвижением муравьишки. Уточнить названия насекомых, как передвигаются, что происходит с ними зимой.

**4 неделя. На территории ДООУ в «Уголок леса» из снега построить стол для кормления птиц**

**Наблюдения за птицами** (как передвигаются, чем питаются, как кричат).

Уточнить знания детей о том, как человек может заботиться о птицах зимой.

**Домашнее задание: сделать кормушки для птиц.**

### Январь.

**1 неделя.** Экскурсия в краеведческий музей- экспозиция «Северная флора и фауна»- раскрыть значение этих слов; особенности природы.

**2 неделя** беседа «Тайны белого снега». Учить детей устанавливать причинно – следственные связи. Дидактическая игра «снег – и польза..; снег – и вред».

**3 неделя.** Поход на лыжах в лес ( с родителями). Загадки леса. Уточнить признаки зимы, учить детей делать предположения. Катание на лыжах.

**4 неделя.** Экологическая пауза в зимнем саду. Задания : спят ли растения в зимнем саду?. Почему растения зеленые и цветут, а на улице нет.

Что бы было если распустились в лесу подснежники? Учить детей выдвигать гипотезы.

Февраль .

**1 неделя** Просмотр видеофильма «Северная природа» уточнить признаки весны и зимы. Учить видеть красоту и любить природу.

**2 неделя** Поход в лес – развесить кормушки, положить корм. Катание с горки.

**3 неделя.** Прогулка по улице «Комсомольская». Обратит внимание на разнообразие и красоту деревьев. Дать детям знания о пользе деревьев для человека.



**4 неделя. Динафильм «Маугли». Создать у детей хорошее настроение.**

**Домашнее задание: принести фотографии своих домашних животных.**



### **Март.**

**1 неделя. Экологическая пауза в зимнем саду. Чтение книги «Лесные домишки» /В. Бианки/ - продолжать учить следить по схеме.**

**2 неделя. Поход в парк на улице Сухачева. ( с родителями). Наблюдения за экологическими объектами . Вечером зарисовать. «Обитатели парка»**

**3 неделя. Спортивный праздник «Встреча с весной».**

**4 неделя. Поход в лес. «Кто внимательный? –что изменилось»- уточнить признаки весны. Предложить объяснить смысл фразы «природа просыпается».**

### **Апрель.**

**1 неделя. День смеха. Придумать смешные чистоговорки по признакам весны, зимы, о человеке. ( Ша –ша –ша – шлепает весна; да –да- да – драпает зима. Или рифмы «сорока – кувырывается – солнце улыбается»...**

**2 неделя. День здоровья. Игры в лесу на тему: «Правила поведения в лесу».**

**3 неделя. Экологическая пауза в зимнем саду «Если ты заблудился в лесу» (программа «Азбука А- У» С.Ларсен)**

**Сделать подборку книг из серии «Почемучки.»**

**4.неделя.Наблюдения за весенней капелью. Уточнить знания о воде: где она встречается.**

**Домашнее задание : придумать рассказ «Где живет вода»**

### **Май.**

**1 неделя. Экологическая пауза. Чтение рассказа «Как найти дорожку» /Берестов/ ( наблюдение за движением по схеме)**

**2 неделя Развлечение на спортивной площадке «По тропинке в лес пойдем» ( развитие двигательных качеств, словарь: бурелом, валежник, сухостой).**

**3 неделя. Наблюдение за лужами. Обратить внимание как лед быстро тает, становится тонким и хрупким.**

**4 неделя. Поход в лес. Продолжать видеть и называть изменения в природе.**