**Прогулка - поход «В поисках здоровья» в старшей группе**

Воспитатель: Копытова Т.И.

Цель: формирование представления у детей о том, что такое туристический поход.

Задачи:

расширять представление о предметном мире, знакомство с назначением и использованием таких предметов, как маршрутная карта, рюкзак;

совершенствовать двигательные навыки и физические качества детей;

закреплять навыки безопасного поведения;

воспитывать в детях потребность в **здоровом образе жизни**, умение заботиться о своем **здоровье;**

воспитывать желания участвовать в совместной деятельности наравне со всеми.

Предварительная работа:

беседа о том, что такое поход, с какой целью ходят в поход, какая одежда удобна для похода, что берут с собой в поход;

ознакомление с правилами поведения в походе — слушать команды взрослого, не мусорить, помогать товарищам.

Оборудование: у каждого ребёнка в рюкзаке — бутылочка с водой, мяч; маршрутная карта, сухие прутья для имитации костра, шишки на лесной поляне, спортивное оборудование для создания препятствий.

Содержание прогулки — похода:

Организационный момент (сбор группы, сплочение детского коллектива)



Движение до привала



Физкультминутка *«Здравствуй»*

Здравствуй, Небо! *(Руки поднять вверх)*

Здравствуй, Солнце! *(Руки поднять над головой и пошевелить пальчиками)*

Здравствуй, планета Земля! *(Описать большой круг над головой)*

Здравствуй, наша большая семья! *(Встают в круг)*

Я – твой друг и ты – мой друг.

Вместе за руки возьмемся *(взяться за руки)*

И друг другу улыбнемся! *(Улыбнуться)*



Остановка: «Поляна «Здоровья» (дети вместе с воспитателем находят лекарственные растения)



 

Трудовая деятельность: (воспитатель предлагает детям собрать сухие веточки и сложить их горкой — имитация разведения костра)

 

Игра с мячом «Картошка» (дети встают в круг, воспитатель бросает им мяч — кто не поймал, становится «картошкой» и садится в круг; игра заканчивается по сигналу воспитателя)

 

«Вышибалы» (дети встают в линию, два водящих с дух сторон пытаются выбить их мячом; игра проводится до тех пор пока всех не выбьют)



«Съедобное - несъедобное» (воспитатель, кидая мяч, называет полезные и вредные для здоровья продукты; задача детей поймать мяч при названии полезной пищи)

 

«Отбей мяч» (дети отбивают ракетками большой мячик; игра продолжается до 10 очков)



«Преодоление препятствий» (натягивается скалка, дети, стараясь не задеть веревочку, проходят друг за другом; с каждым разом скакалка опускается все ниже)



Привал: (воспитатель предлагает детям достать из рюкзаков бутылочки с водой; напоминает, что мусор оставлять после себя нельзя)



*Воспитатель:*— Ребята, природа — наш хороший, добрый, верный друг. Давайте запомним, что разрушать и губить в природе ничего нельзя. И я думаю, что сегодняшний день мы провели с пользой для своего здоровья!

     Из похода мы вернемся, дому мило улыбнемся.

     Вкусный нас обед всех ждёт — что ж, туристы, в сад вперёд!

Продолжение движения по маршруту до конечной остановки

(возвращение из похода тем же маршрутом)



Конечная остановка.

(воспитатель подводит итог прогулки — похода, обращает внимание на то, что дети вели себя как настоящие туристы)

