**Турпоход для детей средней, старшей и подготовительных групп.**

Задачи: дать детям представление о культуре здоровья и путях ее развития через активный отдых на природе; развивать крупную и мелкую мускулатуру, физические качества: ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, координацию движений, выносливость, скоростно-силовые качества; закреплять навыки в беге, перешагивании, ходьбе, прыжках, воспитывать бережное отношение к природе родного края, формировать интерес, потребность в осознанном отношении к занятиям физическими упражнениями.

Инвентарь: конусы 12шт. и гимнастические палки, обручи 4 шт,. пакеты для мусора 4 шт., мусор, веревки 4 шт.

**Инструктор**: Тот отправится в поход, кто с физкультурой дружит. А что такое физкультура?

Если утром ты зарядку

Делать очень ленишься,

То в походе от нее

Никуда не денешься!

Быстро за руки берись,

В круг скорее становись!

Дети выстраиваются в одну колонну перед входом на площадку.

Под марш «Вместе весело шагать» идут по кругу и останавливаются около ориентиров.

**Появляется игровой персонаж** «**Турист**». За плечами рюкзак:

  Что за шум? Что за гам? Кто мешает нам? Вы кто такие и откуда вы пришли?

**инструктор** – это дошколята, они собрались на турслет

**Турист** – А вы знаете, чтобы найти объект на карте, на веревке устоять, перепрыгнуть все канавы надо ловкость показать.

**Инструктор** – А здесь собрались самые смелые, самые сильные ребята.

Приветствие команд. (выучат девиз группы)

**Турист** – прежде чем соревноваться, надо обязательно размяться. **(зарядка под музыку)**

**Турист** – Молодцы! Тренировку провели вы очень ловко. А вы знаете, какие вещи нужно взять в поход.

Дети – Да!

Турист  — сейчас проверим. Команды ….. приглашаются на старт.

**Эстафета №1. «Рюкзак»**

Дети стоят в колонне за линией старта. Ребенок одевает рюкзак, оббегает 3 ограничителя «змейкой», расположенные на расстоянии  2м. У последнего ограничителя лежит обруч с предметами для похода (компас, кружка, ложка, банка тушенки, спички, носки).ребенок снимает рюкзак кладет в него любой предмет и с рюкзаком в руках бегом возвращается обратно. Передает рюкзак следующему участнику и встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересечет линию старт-финиш.

Турист проверяет рюкзаки.

**Инструктор** – а сейчас вам надо будет пройти через болото – перепрыгивая с кочки на кочку, вот так (показ), а затем по мостику, вот так (показ) и бегом вернуться обратно.

**Эстафета №2. «Мостик»**

По команде первый ребенок бежит до обручей (три обруча скреплены между собой) прыгает из обруча в обруч, бежит по мостику (дорожка ограниченная двумя веревками, ширина 20см, длина 2м), оббегает ограничитель и бегом возвращается к команде, передает эстафету следующему и встает в конце колонны. Задание считается выполненным, когда последний ребенок пересечет линию старт-финиш.

**Инструктор** : Ребята, отправляемся дальше в поход по тропинке. *Проводится игра тропинка:*

Под музыку марша дети идут по площадке. По сигналу «Деревья» дети берутся за руки и поднимают их вверх, расходясь в стороны, образуя шеренгу. Последний игрок в шеренге пробегает «змейкой» под поднятыми руками детей и встает впереди шеренги, сделав такое же «дерево». Игра повторяется до тех пор пока все участники не выполнят задание.

**Инструктор**: нужно нам сделать привал, отдохнуть. Проводится ознакомление ребят с видами костров: колодезный, звездочка, костер-шалаш и правилами поведения в лесу.

***Эстафета № 3 «Через речку»*** Юные туристы должны сплавиться по речке на байдарках (пробежать парами: один ребенок в обруче, другой держится за обруч). Два участника от каждой команды бегут до ориентира и обратно, передавая обруч следующей паре.

**Турист**: Молодцы ребята. Вы действовали сообща и быстро выполнили задание. Хотите поиграть в игру «Дружба» (проводится музыкальная игра со всеми детьми)

***Эстафета№ 4 «Собери мусор»*** По мусорному пакету каждой команде. ( Предварительно рассыпать мусор) Инструктор объясняет, что природу надо любить и беречь и весь мусор за собой убирать. Дети собирают мусор в свои пакеты.

Инструктор напоминает о правилах поведения в лесу. Ребята: не ломайте деревья, не засоряйте реки и родники. Приглашает детей посмотреть туристические палатки и поесть кашу.