**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска**

**«Детский сад № 555»** (МАДОУ д/с № 555)

**Туристический поход**

**«За здоровьем на природу»**

*для сотрудников*



**Составил:** инструктор

по физической культуре

Мартюшова Е.Ю.



Новосибирск 2020

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, развитие физических качеств и укрепление здоровья во время туристического похода.

**Задачи:**  
- формировать осознанное отношение к своему здоровью;  
- совершенствовать двигательные навыки: быстроту, силу, ловкость, выносливость, глазомер;  
- формирование эмоционально положительное отношение друг к другу;  
- воспитывать чувство коллективизма, заинтересовать туризмом.

- оздоровление организма во время пешей прогулки.

- способствовать освоению простейших туристических умений и навыков; преодолевать разнообразные несложные препятствия.

- воспитание умения соблюдать правила безопасного поведения во время

прогулок на природе и игр в природных условиях, волевых и дружеских качеств.

**Предварительная работа:**  
- Консультация по подготовке и проведения спортивного мероприятия, в том числе по технике безопасности.  
- Продумывание и изучение маршрута движения, осмотр поляны

**Оборудование, инвентарь:**

Каждый должен иметь при себе:

-головные уборы, спортивную одежду, удобную обувь,

-пакет под мусор,

-индивидуальную посуду,

-приготовить воду для питья и мытья рук, аптечку,

-организация горячего пойка (например-сосиски, картофель).  
-спички для разжигания костра,

- ножик

- шпажки,  
- мячи, канат, ракетки;

- палатка

**Организационный момент:**  
Мероприятие проводится выходной день. Все собираются в условленном месте. Согласно плану прибирают территорию от мусора. Затем основательно располагаются на поляне.

**Физинструктор:** Добрый день! Рада всех приветствовать в столь замечательном месте! Сегодня мы с вами туристы и отправляемся в туристический поход. Как вы знаете, туристы – это сильные, выносливые, неунывающие люди, которые не боятся трудностей и многое умеют. И сегодня мы с вами проверим, какие же мы туристы!

**1.** Первое, что надо сделать Робинзону на острове, это построить дом (поставить палатку)

**2.** Необходимо оборудовать по всем правилам место для костра и разжечь его, что бы приготовить еду.

**3.** Из приготовленного заранее материала делаем лук, стрелы.

**4.** Стрельба из лука по мишени.

**5**. Игра «Индейцы и бледнолиции» Игроки делятся на индейцев и бледнолицых. Затем индейцы пытаются захватить лагерь бледнолицых. У всех на голове кепка, косынка или просто повязка, потерявший "головной убор" выбывает из игры.

**6.** Робинзоны оказывают первую медицинскую помощь

**7.** Конкурс «Узлы» Каждый турист должен уметь вязать узлы. Предлагается на скорость завязать «простой» («морской») узел.

**8.** Построитьпесочную крепость.

**9.** Поем песню у костра.

После перечисленного выше проводятся спортивные игры. Для этого надо взять с собой мячи, ракетки, веревку для перетягивания и тому подобное. Но самое главное не забыть дома свою фантазию.



.