Сценарий туристического похода с участием родителей

"За здоровьем - на лесную поляну".

**Цель:** Содействие укреплению семьи, её приверженности здоровому образу жизни путём проведения совместно с родителями туристических прогулок - походов.

**Задачи:**

1. привлечь внимание детей и родителей к спортивным формам семейного досуга;
2. приобщать к здоровому образу жизни;
3. формировать интерес к физической культуре;
4. развивать спортивные и двигательные навыки;
5. способствовать созданию благоприятного микроклимата и доверительных отношений между взрослыми и детьми, родителями и педагогами.

**Оборудование.**Костюмы персонажей, карта, метла, цветик-семицветик, «удочка» (веревка с привязанным к ней грузом), фрукты по количеству детей, посуда и еда для пикника, палатки, 2 гимнастических палки, 4 обруча, футбольный мяч.

**Ход мероприятия.**

У дошкольного учреждения родителей, детей и педагогов встречает Сказочник.

**Сказочник:**

Здравствуйте, дорогие друзья!

Начинаем новый день,

Прогони скорее лень!

Спать кончай, глаза протри,

Поход спортивный впереди!

Тот отправится в поход,

Кто с физкультурой дружит.

А что такое физкультура?

Бег, прыжки, мускулатура,

Штанги, гири, длинный кросс,

Чтобы ты здоровым рос!

Дети и родители идут на лесную поляну.

**Сказочник.**Сегодня мы пришли в лес, где растёт волшебное чудо-дерево, на котором растут разные фрукты. В них много витаминов, которые, как и физкультура, делают человека сильным, ловким, стройным, красивым и здоровым. Вот карта, на которой указан маршрут от начала пути до волшебного дерева. Она поможет вам справиться с этой нелегкой задачей. Будут на вашем пути разные препятствия, а преодолеть их поможет дружба! Удачи!

*Дети, родители и педагоги отправляются в путь.*

**Первая остановка**

*Появляется Почтальон Печкин.*

**Почтальон Печкин:**

Здравствуйте, ребята! Знаю, что вы идете к волшебному дереву. Вынужден вас огорчить. Путь к нему сейчас закрыт, потому что вы забыли перед походом сделать разминку.

Если утром ты зарядку

Делать очень ленишься,

То в походе от неё

Никуда не денешься!

Быстро за руки беритесь,

В круг скорее становитесь!

**Зарядка**

Ноги устали не знают –

Смело по горам шагают.

*Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.*

Чтоб в лесу не заблудиться,

Надо вместе потрудиться.

А уставшая спина –

Это просто ерунда.

*Повороты туловища, наклоны.*

Срок пришёл, займись костром,

Подружись-ка с топором.

*Упражнение «Дровосек».*

Чтобы жар костру задать –

Всем руками помахать.

Наш костёр вовсю дымится,

Дыма облако клубится.

Вот и гаснет наконец,

И зарядочке – конец!

*Поочерёдные рывки руками вверх, вниз.*

С трудной задачей

Вы справились ловко,

Есть у вас сила,

Есть и сноровка!

Каждый весел и здоров

И в поход идти готов!

А что в поход с собой берём,

Если мы туда идём?

**Игра «Собери рюкзак»**

Очень быстро отвечайте,

Но, смотрите, не зевайте!

Называю я предмет,

Он подходит или нет?

Если «да» — в ладоши хлопни,

Если «нет» — ногою топни,

Только пол не провали.

Все понятно?

Раз, два, три!

Котелок, утюг, расческа,

Пылесос, сачок и соска,

Вездеход, бинокль, духи,

Две засушенных блохи,

Носовой платок, подушка,

Ласты, мяч, коньки и клюшка,

Молоток, веревка, нож.

Ну, а соль с собой возьмешь?

Спички, гвозди, сала шмат.

Вот и собран наш отряд!

Ну, что ж, рюкзаки собраны, можно дальше в путь отправляться.

*Все продолжают путь дальше. Почтальон Печкин машет им вслед и желает удачи.*

**Вторая остановка**

*Дети и родители продолжают путь дальше. Их встречает Буратино.*

**Буратино:**Здравствуйте, ребята! Я — Буратино. Ох, и устал же я вас ждать. У меня есть загадки, а как отгадать их, не знаю. Помогите мне, и тогда вы сможете продолжить путь к волшебному дереву.

Ты идешь с друзьями в лес,

Он за плечи тебе влез,

Сам идти не хочет,

Он тяжелый очень.

В нём и чайник,

В нём и кружки,

Мыло, спички и ватрушки…

Угадает его всяк.

Это брезентовый (*рюкзак).*

Где бы ты ни находился,

Если только заблудился,

Он укажет тебе, друг,

Путь на север и на юг (*компас).*

Разводи его скорей –

Распугает он зверей,

Сказки всякие напомнит,

Обогреет и накормит,

Хоть не печка – может печь,

Рядом спать с ним можно лечь *(костёр).*

И от ветра и от зноя,

От дождя тебя укроет.

А как спать в ней сладко!

Что это? *(палатка)*

**Буратино:** Молодцы, ребята! Вы очень хорошо умеете отгадывать загадки. Путь открыт, можно идти дальше.

*Все продолжают путь.*

**Третья остановка**

*Навстречу детям вылетает на метле Баба Яга.*

**Баба Яга:**Ух, ты, сколько вас пожаловало! Что вы в моем лесу забыли? *(Дети объясняют, что идут к волшебному дереву.)*

**Баба Яга:** Фу, насмешили! Да в моем лесу все деревья и цветы волшебные. Вот, например, посмотрите на этот волшебный цветок. *(Показывает цветик-семицветик.)*Хотите, я вам его подарю? Благодаря ему, вы станете еще более веселыми и счастливыми.

**Сказочник:**Баба Яга, а как нам с ним обращаться?

**Баба Яга:** Очень просто. Отрываешь лепесток и делаешь то, что написано на его обратной стороне.

*Педагог зачитывает задания, написанные на обратной стороне каждого лепестка: назвать ядовитые растения; найти лекарственное растение и рассказать о его целебных свойствах; угадать дерево по листу; спеть туристическую песню; определить стороны горизонта; перечислить правила поведения в лесу; кто быстрее принесет шишку. Дети и родители их выполняют.*

**Игра «Баба Яга»**

*Все становятся в большой круг, берутся за руки и двигаются по кругу, приговаривая: «Бабка Ежка — костяная ножка с печки упала, ножку сломала». После этого все опускают руки и разбегаются. Кого Баба Яга задела своей метлой, тот останавливается и замирает, словно «заколдованный».*

**Баба Яга:**Ох, и наигралась я с вами! Можете идти дальше. Удачи вам!

*Все продолжают путь.*

**Четвёртая остановка**

*На пути детям встречается Медведь, он что-то жует.*

**Медведь:**Ой, сколько гостей пожаловало и все, небось, голодные. А я сам только есть сел. Отдай вам, еще похудею. А может, у вас у самих что-то есть?

**Сказочник:** Конечно, есть.

**Медведь:** Так, давайте быстрее свой подарок.

**Сказочник:** Его надо заслужить.

**Медведь:**Я согласен. Что нужно делать?

**Сказочник:** Я сейчас возьму скакалку, и буду вращать по кругу, а ты прыгай.

*После нескольких неуклюжих прыжков Медведь падает на землю.*

**Медведь:** Ой, больше не могу.

**Сказочник:** Это потому, что ты ел много булочек, пирожков и не занимался физкультурой. Дети, покажите, как вы можете прыгать. *(Дети прыгают.)*

**Медведь:**Какие вы, ребята, ловкие. Я знаю, что вы ищете волшебное дерево. Давайте, я покажу к нему дорогу.

*Все идут вперед, подходят к дереву, на котором висят разные фрукты: яблоки, бананы, апельсины, мандарины.*

**Сказочник:** Вот мы и нашли это дерево. На нем растут разные фрукты. Фрукты богаты витаминами, которые полезны для здоровья, делают человека ловким, смелым и умелым. Но для этого надо еще заниматься физкультурой. Ребята, вы преодолели все препятствия, которые были на вашем пути, и заслужили вкусные и полезные призы.

*Взрослые снимают их с дерева и раздают детям.*

*Затем в****«Лесном кафе»****организуется пикник. Взрослые накрывают стол, разводят костёр, разбивают палатки. Чаепитие около костра, фотографирование на память, свободные игры на привале.*

*На****«Лесном стадионе»****организуются игры и эстафеты с участием детей и родителей.*

**Эстафеты:**

1. Беговая (с передачей эстафетной палочки).

2. Переправа.

3. Тяни-толкай.

4. Паровозик.

5. Попрыгунчики.

6. Игра "Футбол".