

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 19»
624087 Российская Федерация, Свердловская область, город Верхняя Пышма, п. Кедровое, улица Классона, дом 3
Тел. 8(34368)94-486, E-mail: ya.madoo19@yandex.ru, официальный сайт: 19vp.tvoysadik.ru

Проект «Вместе весело шагать или путь к здоровью»

**Исполнитель: инструктор по физической культуре
Дегтярева Светлана Викторовна**

п. Кедровое 2025г.

Проект «Вместе весело шагать или путь к здоровью»

Туристические походы, прогулки - одна из наиболее активных форм совместного отдыха, привлечения родителей к совместной деятельности дошкольного учреждения и семьи.

Это - общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность.

Походы сближают родителей, детей и педагогов дошкольного учреждения, дают прекрасную возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества, на что и был направлен проект.

Цель проекта:

Содействие сохранению семьи, её приверженности здоровому образу жизни путём проведения совместно с родителями туристических прогулок - походов.

Задачи проекта:

- Заинтересовать родителей детским туризмом, как средством активного совместного отдыха.
- Расширить педагогические знания родителей по вопросам важности физической активности детей и родителей, здорового образа жизни (ЗОЖ), туризма.
- Научить взрослых проводить совместные подвижные и спортивные игры с ребёнком в свободной самостоятельной деятельности.
- Формировать у родителей и детей осознанное отношение к своему здоровью.
- Воспитывать бережное отношение детей к растительному и животному миру.

Участники проекта:

Дети старшей и подготовительной группы, родители, инструктор по физической культуре, воспитатели групп МАДОУ «Детский сад 19» п. Кедровое.

Основное направление проекта – оздоровительное. Также проект направлен на экологическое воспитание дошкольников.

Сроки реализации проекта: туристического похода «Мы туристы» с 09.09 по 14.09.2024 года, туристической прогулки «Мы хоккеисты» с 10.02 по 14.02.2025 года.

Ожидаемый результат:

В ходе реализации данного педагогического проекта будет установлено единство дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания здорового ребёнка. Родители на собственном опыте убедятся, что совместная спортивная деятельность полезна и необходима не только ребёнку, но и взрослому. Увеличится

количество желающих родителей участвовать во всех формах организации физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в дошкольном учреждении. Родители станут организаторами, активными помощниками и участниками в проведении различных спортивных мероприятиях, прогулок - походов. Огромную пользу от педагогического проекта получают не только взрослые, но и дети. Физические качества детей будут эффективно развиваться, повысится скорость формирования важных двигательных навыков детей, а здоровье будет сохраняться и укрепляться. Ожидается положительная динамика темпов прироста физической подготовленности детей. Снизится общая заболеваемость детей по дошкольному учреждению.

Критерии оценки эффективности проекта:

- Повышение уровня активности участия родителей в совместных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
- Обогащение педагогического просвещения взрослых в вопросах оздоровления и воспитания детей.
- Формирование у детей и взрослых культуры здоровья.
- Повышение темпов прироста физической подготовленности детей.

Описание проекта.

Недалеко от нашего детского сада есть прекрасные места для отдыха, это Гора Камушек в сосновом лесу. Большая поляна, подъём на возвышенность предполагает преодоление препятствий, что является прекрасной тренировкой на выносливость. Туристический поход не просто прогулка: у него есть точный маршрут, место, куда необходимо прийти. По карте маршрута все вместе отправляются в указанное место. С приобретением опыта походной жизни у детей формируются первоначальные навыки "выживания" в природной среде: умение ориентироваться на местности, находить ветки для костра, разжигать его и тушить, оказывать посильную помощь товарищам. Для того чтобы добиться поставленной цели и задач, предполагается данный проект реализовать в три этапа:

План проекта туристического похода «Мы веселые туристы» с 09.09 по 14.09.2024 года.

№п/п	Мероприятия	Ответственный	Сроки
Подготовительный этап			
1	Сбор литературы о туризме: стихи, загадки, пословицы, поговорки, рассказы, сказки, просмотр мультфильмов. Рассмотрение иллюстраций. Подборка статей из литературы. Наблюдение за природными объектами на прогулке, рассмотрение иллюстраций, чтение природоведческой литературы.	Воспитатели группы, инструктор по физической культуре	В течение всего проекта 09.09.2024г.
2	Памятки для родителей «В поход всей семьёй», «Берегите природу». Советы заблудившемуся: «Опасные насекомые», «Опасность пожара», «Памятка по безопасности в природных условиях».	Воспитатели группы, инструктор по физической культуре.	10.09.2024г.
3	Беседа с детьми о значении туристического похода, правилах поведения в походе, о безопасности в походе.	Воспитатели группы, инструктор по физической культуре	11.09.2024г.
4	Разучивание подвижных игр на туристическую тему на прогулке: «Отгадай», «Следопыты», «Туристические препятствия», Д/и «Назови туристическое снаряжение» Сюжетно-ролевая игра «Поход»	Воспитатели группы, инструктор по физической культуре	12.09.2024г.
5	Обследование места проведения похода.	Инструктор по физической культуре, воспитатели	12.09. 2024г.

Основной этап (непосредственное проведение туристического похода). 13.09.2024г. дети и родители подготовительной группы, 14.09.2024г. дети и родители старшей группы			
1	Подготовка снаряжения, медицинской аптечки, атрибутов, спортивного оборудования, воды.	Воспитатели группы, инструктор по физической культуре, родители	Перед походом
2	Разработка схемы маршрута, сценария проведения похода, распределение ролей.	Инструктор по физической культуре	Перед походом
3	Совместный сбор и отправление по маршруту.	Воспитатели группы, инструктор по физической культуре, родители	13.09.2024г. дети и родители подготовительной группы, 14.09.2024г. дети и родители старшей группы
4	Деятельность по сценарию.	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы	13.09.2024г. дети и родители подготовительной группы, 14.09.2024г. дети и родители старшей группы
Заключительный этап (оценочный)			
1	Публикация на персональной странице в контакте «Мы веселые - туристы».	Инструктор по физической культуре	После похода

2	Планирование работы по проведению дальнейших походов по сезонам.	Инструктор по физической культуре	После похода
3	Подведение итогов реализации проекта. Презентация педагогическому коллективу	Инструктор по физической культуре	На итоговом собрании

План проекта туристической прогулки на каток «Мы хоккеисты» с 10.02 по 14.02.2025 года.

№п/п	Мероприятия	Ответственный	Сроки
Подготовительный этап			
1	Сбор литературы о хоккее: стихи, загадки, пословицы, поговорки, рассказы, сказки, просмотр мультфильмов. Рассматривание иллюстраций.	Воспитатели группы, инструктор по физической культуре	В течение всего проекта
2	Памятки для родителей «Безопасная туристическая прогулка», «Правила поведения на катке».	Воспитатели группы, инструктор по физической культуре.	10.02.2025г.
3	Беседа с детьми о значении туристической прогулки, правилах поведения на катке, о безопасности на льду.	Воспитатели группы, инструктор по физической культуре	10.02-11.02.2025г.
4	Разучивание подвижных игр с элементами хоккея на прогулке: «Гонка с шайбами», «Мяч – «печать», «Футбол на льду». (Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду»)	Воспитатели группы, инструктор по физической культуре	11.02-12.02.2025г.

	Д/и «Парные картинки», «Хоккеисты» (Лепбук «Хоккей») Сюжетно-ролевая игра «Поход на каток»		
5	Согласовать с администрацией ФОК «Кедр».	Инструктор по физической культуре,	12.02. 2025г.
Основной этап (непосредственное проведение туристической прогулки).			
1	Подготовка снаряжения, медицинской аптечки, атрибутов, спортивного оборудования.	Воспитатели группы, инструктор по физической культуре, родители	Перед прогулкой
2	Разработка безопасной схемы маршрута прогулки.	Инструктор по физической культуре	Перед прогулкой
3	Совместный сбор и отправление по маршруту.	Воспитатели группы, инструктор по физической культуре, родители	13.02.2025г.
4	Деятельность по сценарию.	Инструктор по физической культуре, воспитатели группы	13.02.2025г
Заключительный этап (оценочный)			
1	Публикация на персональной странице в контакте «Мы хоккеисты».	Инструктор по физической культуре	После прогулки
2	Планирование работы по проведению дальнейших прогулок по сезонам.	Инструктор по физической культуре	После прогулки
3	Подведение итогов реализации проекта. Презентация педагогическому коллективу	Инструктор по физической культуре	На итоговом собрании

Выводы:

Таким образом, туристические прогулки - походы не только приобщают к здоровому образу жизни, развивают физические качества и навыки, но и экологически развивают детей. Взрослые и дети лучше узнают друг друга: особенности характера, мечты и способности. Создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительные отношения между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, т.е. обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

Источники:

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада-М.: Просвещение, 1986.- 128с.ил.
2. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет-М.:ТЦ Сфера,2004.128с.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Гимнастика в детском саду. Издательство «Просвещение».
4. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет.- Волгоград: Учитель,2015.-135 с.
5. Старковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994.-288с., ил.+ цв. приложение.
6. Стечкевич С.В. Образовательный проект «Шаги здоровья» Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре ДОУ, 2015 №1. с.24.

КОНСПЕКТ

Туристическая прогулка «Мы туристы»

Задачи:

- Предоставить детям возможность применять двигательные умения и навыки, приобретённые ранее.
- Оздоровить организмы детей во время пешеходной прогулки.
- Закрепить знания о правилах поведения во время прогулок на природе.
- Развивать ловкость, координацию движений, быстроту реакции, выносливость.
- Содействовать сохранению и укреплению семьи, её приверженности здоровому образу жизни. Создать атмосферу доброжелательности у детей и взрослых в период похода, сплоченности коллектива.
- Воспитывать волевые и дружеские качества в подвижных играх, чувство товарищества, взаимопомощи.

Оборудование: рюкзаки, атрибуты для игр и эстафет, вода, аптечка, палатка, сухой паек.

Участники похода у детского сада в 10.00 часов.

Вступительная беседа ведущего - инструктора по физической культуре с детьми и родителями.

В: Сегодня, я предлагаю вам отправиться в необычное путешествие. А каким другим словом можно заменить слово «путешествие»? (Поход). Каждый из вас знает, что в поход отправляются те, кто не боится дальних дорог, кто с нетерпением ждёт новых встреч с солнцем, ветром, костром, палаткой и интересными людьми. А как называют таких людей? (Туристы). Перед началом трудной дороги давайте разучим речёвку. Я буду произносить строчку, а вы мне дружно отвечайте: «Мы, туристы!». Но будьте внимательны!

В: Кто шагает с рюкзаком?

Дети и родители: Мы, туристы.

В: Кто со скукой не знаком?

Дети и родители: Мы, туристы.

В: Кто в дороге целый день?

Дети и родители. Мы, туристы.

В: Кто не знает слова лень?

Дети и родители. Мы, туристы.

В: Эй! Ребята, твёрже шаг!

Что турист берёт в дорогу?

Дети и родители. Песню, ложку и рюкзак!

В: Итак, туристы готовы?

Все отвечают. Готовы! (Фотопортрет группы на память)

В: Можно идти в поход. Будьте внимательны, нас ждут необычные приключения.

В: Для туристов есть специальные «Экознаки». Попробуйте догадаться, что они означают, и вспомним правила поведения в природе:

1. Не разжигай в лесу костер! Помни: на земле, после костра пять лет не сможет расти трава!

2. Не оставляй мусор в лесу! Помни: это дом для животных, в нем должно быть чисто!

На природе отдыхали,

Много ели и играли.

Мусор весь мы соберем

И с собой его возьмем.

Ведь полянка - чей-то дом -

Пусть порядок будет в нем

3. Не ломай ветки у деревьев!

Помни: чем больше деревьев, тем чище воздух!

Деревце, цветок и куст

Радуют всегда нас пусть!

Не сорвем и не сломаем, —

Что они живые, знаем!

4. Не лови в лесу животных! Помни: это лесные жители, им будет плохо в квартире рядом с человеком. А лес — их родной дом!

И лягушку, и жучка,

В паутинке паучка,

Бабочку и муравья

Не обидим ты и я!

Хороводная игра:

Мы растет, растем, растем, растем,
Все о мире узнаем.
Не обидим мы букашки,
Гнезд не разорим у пташки,
Не сорвем душистый ландыш,
Муравейник сохраним,
Ручейка не замути.
Мы деревья сохранили,
Значит, жизнь себе продлили.

В: Молодцы, ребята! Если вы действительно, будете соблюдать эти правила, то наши леса станут чище, красивее, богаче.

Остановка на привале:

В: А если вы мне пообещаете выполнять эти правила, я расскажу вам, как природа может вам помочь. Часто бывает, что в походе случается неприятность – царапина, ушиб или укус какого-нибудь насекомого, а врача рядом нет. Что же делать? У природы есть своя аптека, растет она под ногами. Растения помогут вам, если вы будете знать, как их правильно использовать. Подорожник нужен, если вы порезались, – приложите чистый листочек к ранке и подержите – кровь остановится. Существует легенда о том, как были открыты ранозаживляющие свойства этого растения. Однажды две змеи, расположившись на дороге, грелись на солнце. Вдруг из-за поворота выехала повозка. Одна змея успела уползти в безопасное место, а другая задержалась, и колесо переехало ее. Люди, сидевшие в повозке, увидели, как первая змея, оставшаяся невредимой, уползла, но вскоре возвратилась с листом подорожника, которым исцелила пострадавшую. Этот случай как будто бы и натолкнул людей на мысль о возможности использования подорожника для лечения ран. Еще одно растение – одуванчик – лекарственное, в медицине применяются все его части – от корня до цветка. Оно съедобно - входит в состав салатов, из него готовят даже одуванчиковое варенье. Одуванчик поможет при укусе насекомого - осы, пчелы или овода. Просто сорвите желтый цветок и смажьте его млечным соком место укуса. Чистотел - растение ядовитое - есть его нельзя. Но вот если вы натерли в дороге мозоль, сорвите листочек и выступившим из него желтым соком смажьте мозоль. А еще чистотел поможет вывести бородавку, если ее регулярно смазывать соком этого растения. Полевая ромашка маленькая, а ее листочки похожи на веточки укропа. Если взять несколько цветков

ромашки и листочков мяты, то можно приготовить настоящий лесной чай, который придаст вам сил, успокоит и не позволит простудиться даже в холодную погоду. Вам очень понравится этот вкусный лесной аромат. Но применять растения можно лишь те, которые растут в лесу, далеко от дорог. Ну что, запомнили, какие растения и в какой ситуации вам помогут? Давайте проверим.

Рассматривание цветков. Игра "Какое растение выручит?"

В: МОЛОДЦЫ! В путь -дорогу!

Я скажу вам от души -

Все ребята хороши!

Но интересно мне узнать,

Любите ли вы играть?

Дети: Да!

1.Проведение эстафет с родителями.

2. Сбор веток для костра, раскладывание палатки, эстафета «Собери рюкзак в поход» для капитанов команд.

3. Раскладывание ковриков для отдыха, перекус. После пикника собрать мусор в мешки, чтобы унести с собой.

В: Ребята, знаете, как вести себя в лесу?

Дети говорят пословицы про лес:

"Лес - богатство и краса береги свои леса";

"Лес и вода родные брат и сестра,

"Враг природы тот, кто лес не бережет",

"Лесная сторона не одного волка, а и мужика досыта кормит",

"Для города каждое дерево дорого",

"Срубить дерево - пять минут, вырастить - много лет",

"Кто с дерева кору снимает, тот его убивает",

"Одна искра целый лес сжигает",

"Не мудрено срубить, мудрено вырастить",

В: А теперь скажите, пожалуйста, как вести себя надо в лесу?

Дети. Нельзя рвать цветы, листья. Нельзя громко шуметь, кричать. Оставлять место отдыха чистым, мусор брать с собой.

Дети разжигают вместе с папами костер.

В: А теперь я вас проверю и игру для вас затею.

Подвижная игра **«Мы весёлые ребята»** - Зраза.

В: А сейчас я хочу посмотреть, какие вы ловкие, смелые и выносливые, для этого мы проведём эстафеты, в которых будут участвовать 2 команды. (Дети и родители делятся на две смешанные команды.)

Игра «Мячик кверху!»

Все стоят в кругу. Водящий бросает мяч кверху со словами: «Мячик кверху!» (в некоторых вариантах в этой игре произносятся выдуманные слова, которых в русском языке нет, такое слово – сигнал можно придумать вместе с детьми и выкрикивать его в этой игре). В это время все игроки разбегаются от водящего как можно дальше.

Водящий ловит свой мяч и кричит в это время: «Стой». Все отбежавшие подальше игроки должны остановиться и замереть на месте.

Задача водящего – бросить мячик и задеть — запятнать им одного из игроков. Если ему удалось запятнать игрока, то этот игрок становится водящим в следующей игре. Если запятнать игрока не удалось, то водить снова придется этому же водящему.

Игра «Большой мяч»

Для игры понадобится мяч большого размера, который можно пинать. Все игроки встают лицом в круг и берутся за руки. Водящий становится в центр круга и пытается выкатить мяч из круга ногами. Игроки не дают ему это сделать. Если кто-то из игроков пропустил мяч, он становится водящим. Но второй кон игры проходит по-другому. Игроки встают теперь лицом из круга и берутся за руки. Задача водящего – вкатить мяч обратно в круг. Если это удалось, то игрок, пропустивший мяч, становится водящим.

Снова дети встают лицом в круг и игра повторяется.

Правило игры – мяч нельзя брать в руки, можно только перекатывать его ногами.

«Догони колечко».

На веревке привязано 2 кольца. Играющие по кругу перебирают кольцо, догоняя первое.

Бег парой.

Команды строятся за линией старта в колонну по два. По сигналу бегут первые пары, взявшись за руки. Оббегают деревья, возвращаются назад, передают эстафету касанием рук и становятся в конец колонны.

Прыжки из обруча в обруч.

Команды становятся в колонну по одному за линией старта. Перед каждой командой лежат по 4 обруча от линии старта до дерева. По сигналу первые участники с малым мячом в руках прыгают на двух ногах из обруча в обруч, оббегают дерево, таким же способом возвращаются назад, передают мяч в руки следующему участнику эстафеты и становятся в конец колонны.

Пролезь, не задень обруч.

Команды становятся в колонну по одному за линией старта. Перед каждой командой стоит взрослый, держащий два обруча по бокам. По сигналу первые участники эстафеты пролезают в обручи боком, держа малый мяч в руке, оббегают дерево, таким же способом возвращаются назад, передают мяч в руки следующему участнику эстафеты и становятся в конец колонны.

"Кто соберёт больше шишек в обруч"

За три минуты дети и родители собирают шишки в обруч. Выигрывает команда, собравшая большее количество шишек.

«Перекинь мяч» (с простынями)

Воспитатель подводит итоги соревнований и объявляет победителя.

Чаепитие на поляне с едой, принесённой в рюкзаках. Дискотека. Песни у костра.

Воспитатель. Пора прощаться с Лесом, давайте поблагодарим его за всё.

Дети и родители благодарят Лес, прощаются с ним.

Возвращение в детский сад.

Список использованной литературы:

Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения/ авт.-сост. М.А.Павлова, М.В. Лысогорская, 2009.

Работа с семьей: методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.

Взаимодействие ДОУ и семьи/ Сост. О.И. Бочкарева.-Волгоград: ИТД "Корифей", 2008.

Весёлая физкультура для детей и их родителей. О.Б. Казина. - Ярославль: Академия развития, 2008

Картотека:
«Пословицы, поговорки и песни юным туристам»

«В путь выйдешь — спутники найдутся».

«Вольному воля, ходячему — путь».

«Где дорога, там и путь».

«Глаза не видят, так и душа не ведает».

«Домашняя дума в дорогу не годится».

«Дорога извилиста — истина пряма».

«Дорогу осилит идущий».

«Едешь на день, а хлеба бери на неделю».

«Каждый шаг пути прибавляет частицу
мудрости».

«Красна дорога ездоками, а обед — пирогами».

«Кто в море бывал, тот лужи не боится».

«Лучше один раз увидеть, чем тысячу раз

услышать»

«Не бойся дороги, были б здоровы ноги».

«Не хвались отъездом, хвались приездом».

«Умный товарищ — половина дороги».

«Хочешь ехать далеко — начинай с близкого».

«Хочешь узнать человека — соверши с ним
путешествие»

«Длинная прогулка- сильное здоровье»

«Ходи на прогулку, чтобы чувствовать себя
лучше»

«Ходи больше, жить будешь дольше»

«Быстрого и ловкого болезнь не угонит»

Туристическая песня

Вместе весело шагать по просторам,

По просторам, по просторам

И, конечно, припевать лучше хором,

Лучше хором, лучше хором.

Спой-ка с нами, перепёлка, перепёлочка,

Раз иголка, два иголка - будет ёлочка.

Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка,
Раз словечко, два словечко - будет песенка.
Вместе весело шагать по просторам,
По просторам, по просторам
И, конечно, припевать лучше хором,
Лучше хором, лучше хором

В небесах зари полоска запылится,
Раз берёзка, два берёзка - будет рожица,
Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка,
Раз словечко, два словечко - будет песенка.
Вместе весело шагать по просторам,
По просторам, по просторам
И, конечно, припевать лучше хором,
Лучше хором, лучше хором.
Нам счастливую тропинку выбрать надобно,
Раз дождинка, два дождинка - будет радуга,
Раз дощечка, два дощечка - будет лесенка,
Раз словечко, два словечко - будет песенка.
Вместе весело шагать по просторам,
По просторам, по просторам
И, конечно, припевать лучше хором,
Лучше хором, лучше хором.

муз. Владимира Шаинского сл. Михаила Танича
Слова песни "Если с другом вышел в путь"

Если с другом вышел в путь,

Если с другом вышел в путь -
Веселей дорога!
Без друзей меня - чуть-чуть,
Без друзей меня - чуть-чуть,
А с друзьями много!

Припев:

Что мне снег, что мне зной,
Что мне дождик проливной,
Когда мои друзья со мной!

Там, где трудно одному,
Там, где трудно одному, -
Справлюсь вместе с вами!
Где чего-то не пойму,
Где чего-то не пойму -
Разберем с друзьями!

Припев:

Что мне снег, что мне зной,
Что мне дождик проливной,
Когда мои друзья со мной!

На медведя я, друзья,
На медведя я, друзья,
Выйду без испуга,
Если с другом буду я,
Если с другом буду я,
А медведь - без друга!

Припев:

Что мне снег, что мне зной,
Что мне дождик проливной,
Когда мои друзья со мной!

Пожалуйста, не жалуйся муз.

В. Шаинского, сл. М Львовского

Песня "Пять ребят".

Слова: Н. Карпова Текст (слова):

Дым костра создает уют,
Искры гаснут в полете сами,
Пять ребят о любви поют,
Чуть охрипшими голосами.
Пять сердец бьются как одно,
Вспоминая подруг далеких,
Тех, что ждут их уже давно,
Самых близких и яснооких.
Если б слышали те, о ком,
Эта песня сейчас звучала,
Прибежали б сюда тайком,
Чтоб послушать ее с начала.
Чтоб почувствовать до конца,
Эти губы и эти руки,
Как умеют любить сердца,
Огрубевшие от разлуки.
Дым костра создает уют
Искры гаснут в полете сами,
Пять ребят о любви поют,

Чуть охрипшими голосами.

Текст песни из мультика "Бременские музыканты" - "Ничего на свете лучше нету"

Ничего на свете лучше нету,
Чем бродить друзьям по белу свету.
Тем, кто дружен, не страшны тревоги,
Нам любые дороги дороги,
Нам любые дороги дороги.

Ла-ла-ла-ла-ла-ла ла-ла-ла-ла-ла
Ла-ла-ла-е е-е е-е

Мы своё призванье не забудем -
Смех и радость мы приносим людям.
Нам дворцов заманчивые своды
Не заменят никогда свободы,
Не заменят никогда свободы.

Ла-ла-ла-ла-ла-лала-ла-ла-ла-ла
Ла-ла-ла-е е-е е-е

Наш ковёр - цветочная поляна,
Наши стены - сосны-великаны.
Наша крыша - небо голубое,
Наше счастье - жить такой судьбою,
Наше счастье - жить такой судьбою.

Ла-ла-ла-ла-ла-лала-ла-ла-ла-ла

Ла-ла-ла ла-ла-ла-ла-ла

Ла-ла-ла-ла ла-ла-ла ла-ла-ла-ла-ла

Ла-ла-ла-ла ла-ла-ла-е е-е е-е

/

Текст песни "Дорогой добра" Ю. Энтин
[Популярные тексты песен] Версия для печати

Спроси у жизни строгой, какой идти дорогой?
Куда по свету белому отправиться с утра?
Иди за солнцем следом, хоть этот путь неведом,
Иди, мой друг, всегда иди дорогою добра!
Иди за солнцем следом, хоть этот путь неведом,
Иди, мой друг, всегда иди дорогою добра!

Забудь свои заботы, падения и взлеты,
Не хнычь, когда судьба себя ведет, не как сестра,
А если с другом худо - не уповай на чудо,
Спеши к нему, всегда иди дорогою добра!
А если с другом худо - не уповай на чудо,
Спеши к нему, всегда иди дорогою добра!

Ах, сколько будет разных сомнений и соблазнов,
Не забывай, что эта жизнь - не детская игра!
И прочь гони соблазны, усвой закон негласный
Иди, мой друг, всегда иди дорогою добра!
И прочь гони соблазны, усвой закон негласный
Иди, мой друг, всегда иди дорогою добра!

Спроси у жизни строгой, какой идти дорогой?
Куда по свету белому отправиться с утра?
Иди за солнцем следом, хоть этот путь неведом,
Иди, мой друг, всегда иди дорогою добра!
Иди за солнцем следом, хоть этот путь неведом,
Иди, мой друг, всегда иди дорогою добра!

Памятка для родителей "В поход всей семьей!"

Для тех, кто любит путешествовать и не боится трудностей, но не имеет достаточного опыта в организации совместных с детьми туристических походов, наши советы.

Совет 1. Прежде всего, оцените физические возможности самого младшего ребенка. Самостоятельно дети могут участвовать в путешествии уже с трех-четырех лет. Начинающим туристам рекомендуется постепенно овладевать навыками походной жизни: сначала в прогулках (4-6 часов), а затем по мере приобретения опыта и специального снаряжения переходить к самым романтическим и для детей, и для взрослых походам с одной, двумя и более ночевками.

Совет 2. Правильно определите состав группы. Конечно, можно пойти в поход одной семьей. И если в семье есть дети дошкольного и подросткового возраста, то старшие будут незаменимыми помощниками взрослых.

Совет 3. Прежде чем отправиться в поход, необходимо тщательно подготовиться. Определите цель путешествия, его длительность и способ передвижения с учетом мнения большинства участников.

Затем следует обсудить маршрут, при разработке которого помогут путеводители, туристические карты, атласы автодорог. Учитывая возрастные особенности и интересы детей, необходимо продумать остановки. При прокладывании многодневного маршрута учесть, чтобы он проходил недалеко от источников питьевой воды и магазинов (для пополнения запасов продовольствия).

Для детей 2 - 4 лет вес всей поклажи не должен составлять 300 – 400 г (сменные шорты, панамы, мягкая игрушка и т. п.). Для детей 5-6 лет вес рюкзака не должен превышать 1-1,5 кг (помните о еще не окрепшем позвоночнике дошкольника). Работоспособность и здоровье туриста зависит также от правильной укладки рюкзака. Мягкие вещи укладывают вдоль спины (чтобы никакие твердые предметы не упирались в спину), а с наружной стороны – игрушки, книги и пр. Посуда, предметы гигиены, компас могут располагаться в задних и боковых карманах.

Совет 4. Следующим этапом в подготовке к походу является подбор обуви и одежды для всех членов семьи. Одежда должна быть не только по сезону, но и по погоде. Обязательно учитывайте не только состояние погоды, но и возможные ее изменения. Обувь должна быть разношенной (на 1-2 размера больше), удобной, позволяющей вставить войлочную стельку и надеть два носка – х/б и шерстяной, что способствует теплообмену. В теплый период в многодневные путешествия обязательны легкие спортивные тапочки, чтобы обеспечить отдых ногам и просушку ходовой обуви. У каждого туриста должны быть запасные носки (даже если поход однодневный). Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений. Следует предусмотреть для каждого члена семьи накидки-плащи, продумать головной убор.

Совет 5. Наиболее удобна и легка палатка шатрового типа с готовым каркасом, непромокаемым днищем и тентом. Она хорошо выдерживает ветер, дождь, а наличие дополнительной сетки-дверцы особенно ценится теми туристами, которые любят отдыхать около водоемов, где большое количество комаров. Спальные мешки – легкие, теплые, с двойным синтепоном, небольшие по габаритам, с синтетическим внешним покрытием и с изнанкой из хлопка.

Совет 6. Так же для похода с одной и более ночевками необходимо иметь групповое снаряжение.

Костровое оборудование, рукавицы, прихватки, кухонный тент; Котлы жестяные или из пищевого алюминия, вставляющиеся один в другой (3,5 и 7 литровые на группу из 8-12 человек); Половник, разделочный нож, мочалка для мытья посуды; Топор, саперную лопатку; Веревку (реп-шнур или бельевую); Спички в герметичной упаковке)4 Фонари – по количеству палаток; Канистру или пластмассовое ведро для воды (минимум 10 л); Мешки для мусора; Медицинскую аптечку; Компас, карту-план местности, карандаш, ручку, блокнот; Спортивный инвентарь (мяч, бадминтон, летающую тарелку и пр.), дорожные игры (шахматы, домино, пазлы, «Тетрис», фломастеры, блокнот, увеличительное стекло); Личная посуда для каждого туриста (ложка, кружка, миска), предметы гигиены (зубная щетка, паста, мыло, полотенце)

Совет 7. Питание определяется продолжительностью путешествия и возрастом детей, входящих в группу.

Совет 8. Во время путешествия необходимо соблюдать питьевой режим. Следует учитывать, что чрезмерное питье вызывает обильное потоотделение, а это, в свою очередь, ослабевает мышцы и вызывает утомление. Поэтому нельзя пить даже в сильную жару, лучше прополоскать водой рот, сделать 1-2 глотка.

Совет 9. Правильно определите физическую нагрузку для детей во время движения по маршруту. Безусловно, она зависит от возраста ребенка и состояния его здоровья, индивидуальных возможностей, сложностей ландшафта и пр. Так, считается, что общая протяженность маршрута для здоровых развитых детей трех-четырех лет может составлять от 3 до 6 км, для детей пяти-шести лет – 10 км. После каждых 30-50 минут движения выделить соответственно 5-15 минут для отдыха. Так же обратить внимание на построение участников похода: первыми за руководителями идут самые слабые, которые задают темп движению, замыкающими – опытные туристы.

Совет 10. Очень важно продумать организацию свободного времени на привале. Опыт многих туристических семей подтверждает, что поход, полный шуточных игр, аттракционов, надолго остается в памяти его участников как веселый праздник



Беседа : «Правила поведения в природе» старшая группа.

Цель: Закрепить знание **правил безопасного поведения в природе.**

Задачи :

Образовательные:

- Закрепить ранее полученные знания о **правилах поведения в лесу**, на водоёме, в поле;
- Закрепить **правила поведения** в лесу во время пожара, во время грозы;
- Учить применять полученные знания на практике.

Развивающие:

развивать умение:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- **правильно** формулировать вопросы и умения;
- зрительное внимание;
- образное мышление;
- воображение.

Воспитательные:

- Содействовать формированию у детей отзывчивости, понимания;
- Воспитывать бережное отношение к **природе**.

Ход занятия:

-Ребята, вы любите путешествовать? (*Ответы детей*)

-Я предлагаю вам это сделать сейчас, а где мы будем путешествовать вы узнаете, отгадав загадку:

Белки в нём живут и волки,

В нём растут дубы и ёлки

Высоченны – до небес!

Называют его ... (*Лес*)

-Тогда давайте закроем глаза и представим, что мы с вами находимся в лесу.

-Посмотрите на картину. Как здесь красиво!

-Давайте подумаем, что нас радует в **природе**. (*Ответы детей*)

- Да, красота, чистый, воздух, тишина леса, голоса птиц и зверей, шелест листвы, журчание ручейка.

-А для чего люди ходят в лес?

-Мы приходим туда, чтобы отдохнуть, насладиться красотой деревьев и трав, послушать тихую музыку леса: шелест листьев на ветру, пение птиц, жужжание жуков. (Звучит запись «Голоса птиц»)

-Каких птиц по голосам вы узнали? (*Ответы детей*)

-Что дает человеку лес? (Ответы детей: Грибы, ягоды, орехи, лекарственные травы, строительный материал)

-Вспомните ребята, что делали люди в **старину из дерева**? (Ответы детей: дома рубили, посуду вырезали, лодки строили, игрушки для детей)

-Как вы думаете, какие предметы из дерева делать нельзя? (*Ответы детей*)

-Ребята, а почему лес- аптека? (Ответы детей: в лесу много лекарственных трав. Воздух чистый лечит)

-А как лес может обогреть человека? (Ответы детей: Человек дровами обогревает дом, а дрова- это деревья, которые росли в лесу)

-но здесь, ребята, таится и опасность, а какая- отгадайте:

Дети взяли в руки спички –

Нет жилья у бедной птички.

После страшно огня

Не осталось даже пня.

- Пожар — самая большая опасность в лесу. Поэтому нельзя брать в руки спички, а тем более пытаться разводить костер.

-Почему нельзя брать в руки спички? (*Ответы детей*)

-Все **правильно в сухую**, жаркую погоду достаточно одной спички или малейшей искры от огня, чтобы лес загорелся.

-Кто страдает от огня в лесу? (*Ответы детей*)

А если пожар все- таки произошел, что нужно делать? (Ответы детей: немедленно выбегать из леса, выйдя из леса, обязательно сообщить о пожаре взрослым.)

-А если это небольшой костер, который вы разводили с родителями в лесу, его можно засыпать землей или песком.

-Где же можно разводить костры? Вдали от деревьев, на опушках леса или у реки, используя для этого **старые кострища**.

-Знаете ли вы, что место под костром не зарастает травой в течение 5-7 лет? Пожалуйста, не делайте новых кострищ!

-Какие же дрова можно использовать для костров? **Правильно**, сушняк, валежник. Собирая их, вы очистите участок леса от отмерших деревьев и сухих веток.

-Молодцы, а сейчас я вам загадаю загадку, а вы должны будете угадать, что это за опасность подстерегает нас в лесу:

Потемнело небо,
Тучами покрылось,
Будто колесница
В небе покатила.
Муравьишки скрылись,
Гром гремит, пугает,
Дождь ручьями льётся,
Молния сверкает.
Спрятались под крышу
Воробьи-зазнайки.
Что с **природой** стало,
Дети, отгадайте... (*Гроза*).

-Ребята, вспомните, в какое время года чаще всего бывает гроза? (*Ответы детей: Летом*).

-По каким признакам в **природе можно догадаться**, что приближается гроза? --Что бывает раньше — молния или гром?

-Гроза опасна сильными разрывами молний, которые могут вызвать пожары, расщепление деревьев и загорание, гибель животных и людей. В поле, на лугу, на открытых местах молнии часто ударяют в отдельно стоящие деревья, стога сена и другие возвышающиеся предметы. Если гроза застала вас в поле, лучше переждать в низине, в овраге, можно лечь; металлические предметы из рук выбросить. Нельзя бежать по полю, стоять под деревом. В лесу укрываться во время грозы лучше под **кустарниками**, невысокими деревьями. Молнии реже поражают березу, чаще поражается дуб.

-А теперь вставайте возле стульчиков и повторяйте за мной:

Физкультминутка:

Дети утром рано встали,

За грибами в лес пошли. (*Ходьба на месте.*)

Приседали, приседали,

Белый гриб в траве нашли. (*Приседания.*)

На пеньке растут опята,

Наклонитесь к ним, ребята,

Наклоняйся, раз-два-три,

И в лукошко набери! (*Наклоны.*)

Вон на дереве орех.

Кто подпрыгнет выше всех? (*Прыжки.*)

Если хочешь дотянуться,

Надо сильно потянуться. (*Потягивания — руки вверх.*)

Три часа в лесу бродили,

Все тропинки исходили. (*Ходьба на месте.*)

Утомил всех долгий путь —

Дети сели отдохнуть. (*Дети садятся.*)

А теперь посмотрите вокруг, что ещё вы видите? (*Ответы детей: Цветы, кусты, грибы.*)

- Чем для них является лес? (*Ответы детей: Это их дом.*)

- **Правильно ребята.** Лес-это дом для растений, животных, грибов. И с грибами, найденными вами в лесу, тоже нужно быть очень осторожными-собирайте только известные вам грибы и обязательно покажите собранные грибы взрослому, который в них разбирается. Когда гуляете по лесу, не трогайте поганки: они очень ядовиты. И ни в коем случае нельзя уничтожать грибы, которые являются несъедобными для человека.

-А как вы думаете-почему? (*Ответы детей*)

-Вы должны запомнить: лес наш друг и помощник. И относиться к нему надо, как к другу, бережно и внимательно.

-Молодцы! А ещё нельзя цветы рвать. Есть люди, возвращаясь домой, несут охапки увядающих цветов. Ребята, надо ли рвать цветы?

Многие растения становятся редкими из-за того, что люди их рвут. Сорванные растения быстро вянут. Лучше любоваться цветами в лесу.

«Если я сорву цветок,

Если ты сорвёшь цветок,

Если вместе: я и ты,

Если мы сорвём цветы.

Опустеет вся планета и не будет красоты.

Цветок, выросший на поляне, находится у себя дома. К нему прилетают бабочки, шмели. Они питаются нектаром и опыляют растения. После цветения появляются семена, попадут в землю, из них вырастут новые цветы. Может мы сорвём цветок только для того, чтобы полюбоваться им? Конечно нет! Для букетов люди специально выращивают садовые цветы.

-А ещё незнакомые растения и цветы таят в себе опасность- их ни в коем случае нельзя срывать и тем более брать в рот. Некоторые растения, если взять их в руки, вызывают сильное раздражение кожи, которое может длиться несколько недель. Есть и ядовитые растения, яд которых не менее опасен, чем змеиный.

-Ну а там, где цветы, обязательно есть насекомые. Угадайте их по описанию:

Насекомое — в почёте,

Целый день она в полёте,

Опыляет все цветы,

Чтоб медку отведал ты. (*Пчела*)

Разрешенья не спросил,

Подлетел — и укусил! (*Комар*)

Пролетела мимо уха

Вроде муха, но не муха

Эта муха не жужжала

У нее, ребята, жало

Коль ужалит, будет «ай»

Кто же это отгадай!

-Муха с жалом?

- Чудеса! Знают все это – (Оса!

Каких насекомых вы еще знаете? (*ответы детей*).

-Насекомые приносят большую пользу, но иногда от них можно пострадать. Поэтому необходимо знать, как защищаться от насекомых. Кто знает как? (Ответы детей: Надо смазывать открытые части тела средствами, отпугивающими насекомых, **отправляясь в лес**, надо надевать длинные брюки и рубашку с длинным рукавом, головной убор) Надо быть осторожным и внимательным на **природе**. Если увидели осиное гнездо, ни в коем случае не трогайте его, иначе осы вылетят, и будут жалить. Если около вас летает пчела, **старайтесь быть спокойными**, не машите руками, перейдите в другое место. Если пчела укусила, и осталось ее жало, то надо обязательно обратиться за помощью к взрослому. Опасное насекомое - клещ. Обязательно просматривайте свое тело, так как клещ впивается под кожу и является разносчиком инфекционной болезни.

-Насекомые приносят пользу, и поэтому относиться к ним надо бережно, но осторожно.

-А ещё а знаю, что все дети на свете очень любят купаться в реке. Приятно в жаркий летний день искупаться в пруду или реке! Прошло лето и вы помните **правила безопасного поведения на воде**. Какие **правила знаете вы?** (Ответы детей: Без взрослых самостоятельно нельзя входить в воду; хватать, толкать друг друга в воде; звать на помощь без причины; заходить глубоко, если не умеешь плавать.

-Ребята, а как вы думаете какая ещё опасность может подстергать нас в лесу? (Ответы детей: *В лесу можно заблудиться.*)

-**Правильно!** В походе или просто гуляя с родителями по лесу, очень легко заблудиться.

-Скажите, а что нужно делать если вы все-таки заблудились? (Ответы детей: Можно покричать, позвать на помощь или воспользоваться компасом)

А сейчас мы поиграем в игру «*Можно — Нельзя*». Детям раздаются кружки (*зеленый — можно, красный — нельзя*).

Предлагаемые детям ситуации:

-Никогда не наноси вред **природе**.

-Если рядом летает пчела маши руками и кричи.

- Сохраняй жизнь всем, кто попадает в **природе**.

- Мусори на месте своего отдыха.
- Сообщить взрослым или позвонить на номер 01 если вдруг увидели пожар
- Находясь на **природе**, учись наблюдать за ней.
- Учись слушать голоса **природы**.
- Засоряй реки, родники.
- Шуми на прогулках, пугай животных.
- Без взрослых самостоятельно входи в воду.
- Не разжигай костров в лесу, не делай новых кострищ. Береги почву.
- Во время пожара оставайся в лесу.
- Убегай от родителей, увидев в чаще леса красивую полянку.
- Заходить глубоко, если не умеешь плавать.
- От грозы прячься в низине, в овраге.
- Если заблудился воспользуйся компасом.

-**Отправляясь в лес**, надень длинные брюки и рубашку с длинным рукавом, головной убор.

-Ребята, вот и подошло к концу наше путешествие. Мы с вами закрепили **правила поведения на природе**. Я думаю, если вы с родителями поедите на **природу**, то будете соблюдать все **правила безопасности**. Спасибо, мои друзья, вы хорошо **справились с заданиями**. А теперь закроем глаза и вернёмся в детский сад.

-Понравилось путешествие? А сейчас мы можем нарисовать что больше всего понравилось и запомнилось.

Правила поведения на общественном катке

Коньки нужно подбирать точно по ноге: только в этом случае голеностопные суставы получают хорошую поддержку, а вывихи и растяжения суставов будут практически исключены. Лучше всего надевать коньки на шерстяные носки. Шнуровать коньки нужно тщательно. Коньки должны сидеть плотно, но перетягивать шнуровку нельзя, иначе ноги онемеют. А потом смело вставайте на коньки и катайтесь в свое удовольствие. Катание детей до 12 лет возможно только в сопровождении взрослых. Нахождение ребенка до 12 лет на катке возможно только при наличии сопровождающего.

Во время нахождения на катке ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- Бегать, прыгать, толкаться, баловаться, кататься на высокой скорости, играть в хоккей, совершать любые действия, мешающие остальным посетителям.
- Бросать на лёд мусор или любые другие предметы. Пожалуйста, пользуйтесь мусорными баками.
- Приносить с собой спиртные напитки и распивать их на территории катка.
- Находиться на территории катка в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Портить инвентарь и ледовое покрытие.
- Выходить на лед с животными.
- Применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия).
- Проявлять неуважение к обслуживающему персоналу и посетителям катка.

Во время катания на льду могут появляться трещины и выбоины. Во избежание неожиданных падений и травм будьте внимательными и аккуратными. В случае получения травмы незамедлительно сообщите об этом персоналу катка. Вам окажут помощь.

Помните, что администрация катка не несет ответственности за рискованные ситуации, связанные с нарушением здоровья посетителей (травмы, ушибы и др.).