

## **СКЛАДАННЯ ПЛАНУ – КОНСПЕКТУ ПОХОДУ, КОРИСТУЮЧИСЬ ПРОГРАМОЮ ТА МЕТОДИЧНОЮ ЛІТЕРАТУРОЮ**

### **САМОСТІЙНА РОБОТА ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ:**

- Підібрати цікавий досвід роботи з організації прогулянок та екскурсій за межі дошкільного закладу для дітей дошкільного віку (різні пори року).
- Записати його у зошит.
- Оформити конспекти планів походу за запропонованим зразком .

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ПОХОДІВ ДІТЕЙ ЗА МЕЖІ ДИТЯЧОГО САДКА.**

1. Прогулянка – похід проводиться лише після ретельного обстеження маршруту.
2. З дітьми йдуть не менше 2-х дорослих.
3. Одяг та взуття повинні відповідати сезону та погоді.
4. Кожний дорослий повинен знати отруйні гриби, ягоди, трави, які ростуть в даній місцевості.
5. Обов'язково виконувати правила вуличного руху при переході вулиці, мати червоний прапорець чи вимпел.
6. В поході вихователь повинен бути уважним до самопочуття дітей, враховувати індивідуальні фізичні можливості дітей.
7. Мати при собі аптечку та знати правила користування нею.

### **ЩО ПОВИННО БУТИ В АПТЕЧЦІ?**

1. Вата, бинти стерильні, прості.
2. Йод, зеленка 3,3% , розчин марганцю.
3. Нашатирний спирт.
4. Сода харчова.
5. Джгут.
6. Настойка валеріани (5-7 крапель на дитину).
7. Вазелін, синтоміцинова мазь.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ під час ПРОГУЛЯНКИ-ПОХОДУ.**

1. Слухати і виконувати вимоги вихователя.
2. Без дозволу не рвати рослин, грибів, ягід.

3. На відлучатись далеко від вихователя та групи дітей.
4. Не залишати товариша в біді, приходячи на допомогу слабшим.
5. Залишати місце привалу чистим.

## **ЗРАЗОК**

### **ПРОГУЛЯНКИ ЗА МЕЖИ ДИТЯЧОГО САДКА.**

Літній період. (старша група)

1. Перехід до берега Дніпра – 20-30 хвилин.
  - повідомлення маршруту та правила поведінки біля води,
  - ходьба парами по тротуару,
  - ходьба по вихлястій доріжці ( «стежка здоров'я)
  - ходьба в рівновазі по бордюру,
  - біг наввипередки до вказаного орієнтира.
  
2. Відпочинок, спостереження в природі – 10-15 хвилин.
  
3. Гра « Прикордонники» - один загін іде в «розвідку» другий залишається на заставі і тренується в метанні ((стрільбі) в горизонтальну ціль. Якщо влучив з 3 м. в тінь дерева, або в воду – відступи назад на 1 крок. Перемагає той, хто влучить з більшої відстані.

Першій загін виконує завдання – пройти до вказаного місця, там знайти « секретне завдання» підлізти під кущами « вужем», бігти стрибками на заставу «Загони змінюють - 20 хвилин місця.
  
4. Самостійні ігри з м'ячами, спуск кораблика на воду. Кидання камінців – вправа «Хто кине далі?»
  
5. Підготовка до повернення «збір іграшок».
  
6. Повернення до дитячого садка. Тривалість 1,5 – 2 години.

## **ЗРАЗОК**

### **ПЛАН ПРОГУЛЯНКИ – ПОХОДУ. ЛІТНІЙ ПЕРІОД.**

(старша група)

1. Перехід до лісопаркової зони – 20 хвилин.
  - ходьба парами;
  - ходьба в колоні і зграйкою;
  - біг до дерева в середньому темпі та наввипередки;
  - ходьба приставними кроками, боком;
  - галоп;
  - біг з за хльостом ніг.
2. Відпочинок – 5 хвилин.
3. Самостійні ігри дітей з м'ячами, в серсо, з резинками, скакалками, ігри в бадмінтон
  - 20 хвилин.
4. Організовані ігри, вправи, змагання – 25 хвилин.
  - «пройти по колоді швидко»;
  - пролізь між стовбурами дерев;
  - «попадати м'ячем в тінь» ( стовбур дерева);
  - гра «Ловіння мавп» (3-4 рази).
5. Спокійні ігри, виготовлення саморобок з природного матеріалу.
6. Перехід до дитячого садка найкоротшим маршрутом – 15 хвилин.  
Тривалість 1,5 -2 год.

### **МОЛОДША ГРУПА**

Зібравши дітей на прогулянковому майданчику, педагог пропонує їм вирушити в гості до вухатого зайчика. Маршрут – знайомий. Діти йдуть парами, послідовно виконуючи: ходьбу з високим підніманням колін, широким кроком (по 10-15 м.) Перешиковують в колону по одному, виконують ходьбу змієюю, у напівприсід (по 10-15м.), на носках і п'ятках (приблизно 10-15 кроків). Положення рук міняється так, щоб можна було зафіксувати правильну поставу. В середині переходу можна провести і біг зграйкою до орієнтира на відстань 15 м. («Доженемо вітерець»). У другій половині переходу діти виконують біг змієюю у середньому темпі (15-20м.) –оббігають природні перешкоди (дерева, куци). Загальна тривалість переходу 10-15 хвилин.

На місці стоянки проводиться ігрове заняття: «Зайчикові галявинка».

### **Гра «Знайди де зайчик захоплювався»**

**Мета:** вправляти у ходьбі з нахилами, присідання, поворотами. Вчити дітей діяти за сигналом. Іграшку (зайчика) вихователь непомітно ховає. Потім промовляє:

До лісочка ми прийшли, та зайчатка не знайшли.

Гей, вухатий, йди до нас, з малюками грати час.

Діти шукають зайчика, довільно ходячи врзнобіч. Вихователь пропонує їм. присісти – пошукати у травичці, нахилитися – подивитися під кущем, повернутися вправо – вліво. Коли вони виконали рухи кілька разів, вихователь скеровує гурт до зайчикової схованки.

### **Гра «Зайчик – по стрибайчик».**

**Мета:** закріплювати вміння узгодження дії з текстом, тренувати вміння стрибати на обох ногах на місці з просуванням уперед (4-5м.)

Пострибаємо з зайчатком? Нумо веселіш, малятка! В нього лапки отакі:

І міцненько, і прудкі – раз, два, три...

Діти виконують стрибки на місці, на останній рядок – з пресуванням уперед. (повторити 2-3 рази). Поки діти перепочивають, вихователь каже:

Грались ми із зайченням, дав завдання заєць нам –

В лісі шишок назбирати і у кошик повкидати.

### **Гра «Зайчикові завдання»**

Діти збирають шишки, каштани, дрібні камінчики. Педагог креслить маленьке коло

( кожна для цього використати кошик) діти з відстані 1-1,5 м. закидають шишки в коло. При потребі зайчик вустама педагога пояснює, як правильно кидать шишки в ціль. Коли діти добре вправляються із завданням, відстань до «кошика» можна збільшити.

Справно шишки ми збирали, повний кошик наскладали.

А для всіх , хто гарне грав, зайчик по морквині дав.

Зайчик частує дітей морквинками (заздалегідь заготовленими), і запрошує повернутися до дитячого садка. Виконуються різновиди ходьби. Тривалість прогулянки І година.

**СЕРЕДНЯ ГРУПА**

Крокують діти 20-25 хвилин. Використовуються різновиди ходьби – на носочках з перекатами, широким і дрібним кроком, з підскоком і високим підніманням ноги. Кожен вид руху (по 25-30 кроків, у перервах – звичайна ходьба). В середині переходу проводиться біг на 20-25 м.- наввипередки зграйкою до вказаного орієнтира. У другій половині переходу діти у середньому темпі біжать змієюю між природними перешкодами на відстань 25-30 м.

На місці заняття спершу проводиться ігрова розминка під супровід віршованого тексту. Тут трава росте густа, І стежинонька вузька.

Вище рухи, вище ноги – не просте у нас дорога !

Ходьба в колоні по одному з високим підніманням колін, змахи руками через сторони вгору.

По стежині йде веревочка, може, річка недалечко ? ...

Ходьба дрібним кроком з поворотами голови.

А тепер ідемо боком – раз – з підскоком, два – з підскоком.

Ходьба приставним кроком почергово правим і лівим боком з розведенням рук у сторони. Перехід на ходьбу з підскоками, руки зігнути в ліктях і при тиснуті до тулуба.

Походили на носочках, А тоді – на п'ятках,

Випростали добре спинки, і звели лопатки.

Ходьба на носочках і на п'ятках з фіксованим положенням тулуба – руки зімкнуті за спиною: лікоть правої у долоні лівої.

Діти стають кружком, виконують вправи на регуляцію дихання

**. Проводиться гра « Квіти».**

**Мета:** закріплювати вміння узгоджувати свої дії зі словами, удосконалювати швидкість реакції, вміння тримати рівновагу. В центрі кола ведучий. Промовляє:

Гарні квіти на цім лузі, з них плести віночок буду...

Діти стоячи кружка, похитують головами:

Не зривайте квіти, діти, Дайте ім. на радість квітнуть

Хай долину прикрашають, з сонцем, вітром розмовляють.

На останні слова роблять 4 кроки назад, присідають закривають голови руками, завмирають. Кого ведучий встиг взяти за руку, перш ніж той «заховався» - того виводить у центр кола. Гра повторюється, поки в центр

кола не опиняться четверо чи п'ятеро дітей. Тоді діти беруться за руки, утворюючи одне велике зовнішнє коло і маленьке – в його середині. Водять хоровод, примовляючи:

Стелися, барвінку, стелися, плетися, віночок плетися...

Велике коло рухаються за годинниковою стрілою, маленьке – проти. За сигналом – зміна напрямку руху. Ходьбу можна чергувати з легким бігом.

### **Гра «Веселі мурашки».**

**Мета:** Закріплювати вміння діяти за сигналом, пересуватися в заданому напрямку навкарачки, узгоджувати дії різнойменних кінцівок.

На галяві під сосною, дім піднесеться горою –

Із землі та гілочок, а в нім повно мурашок.

Діти діляться на 3-4 підгрупи, кожна малює собі будиночок на відстані 3-4 м. від центра великого кола, де складені гілочки, шишки, опали листя. За сигналом діти навкарачки пересуваються до центра, беруть що-небудь з купки у свій будиночок. Виграє команда, яка збудує найбільший «мурашник».

### **Гра «Коники – стрибунці».**

**Мета:** удосконалювати відштовхування і м'яке приземлення у стрибку на двох ногах з пересуванням уперед. Розвивати спритність. Розділившись на 2 – і групи, діти перестрибують позначений на землі «рівчачок» шириною 50-60 см. Рух повторюється 3-4 рази.

### **Гра «Злови комашку».**

**Мета:** закріплювати вміння бігати у заданому напрямку і врозтіч. Діти діляться на 2-і групи; одна менша за чисельністю, зображує комах. Діти другої групи розбиваються на парі взявшись за руки, намагаються зловити своїх приятелів – комашок. Діють за сигналом. Через деякий час діти міняються ролями.

**Розвага «Хто в лузі живе».** Діти довільно розміщуються на ігровому майданчику.

Вихователь називає різних комах – метелик, коник, джміль, а діти імітують їх рухи та голоси.

Перехід до дитячого садка за спрощеною схемою рухів. Основна увага приділяється спостереженням за живою природою.

Загальна тривалість прогулянки 1,5 години.