

## **Картотека подвижных игр и экспериментов на тему «Туризм»**

### ***"Ниточка - иголочка"***

**Описание:** дети идут (бегут) в колонне по одному за инструктором по физической культуре и по сигналу выполняют задания: бег змейкой между деревьями, прыжки по кочкам, бег вокруг деревьев, бег под ветками деревьев и т. п.

### ***Эстафета «Уложи рюкзак».***

**Инвентарь и атрибуты:** 2 рюкзака, 2 коврика, 2 куртки, 2 котелка, 2 пары кед, 2 кружки.

**Описание:** дети разбивается на две-три колонны и выстраивается на линии старта. На старте размещаются вещи (коврик, куртка, фляжка, котелок, кеды, кружка и пр., которые необходимо уложить в рюкзак, находящийся в 15-20 м от игроков. Число вещей должно соответствовать числу участников игры. Игрокам дают возможность рассмотреть вещи и договориться о последовательности укладки рюкзака. По сигналу педагога капитаны **подбегают** к рюкзаку и укладывают в него взятую со старта вещь, наиболее подходящую для начала укладки. Затем возвращаются на старт и передают эстафету касанием руки следующему игроку. Так по очереди каждый игрок продолжает укладывать рюкзак к походу. Последний в команде игрок, завершив укладку, приносит рюкзак на старт. Побеждает колонна, которая правильно и быстро уложила рюкзак.

### ***"Следопыты"***

Дети самостоятельно, ориентируясь по заранее разложенным указателям (флажкам, ленточкам, стрелкам), должны найти дорогу на поляну. Направляющие меняются по сигналу инструктора.

### ***"Перебежки"***

На площадке определяются стороны света яркими предметами (кеглями). Затем все собираются в центре площадки. По сигналу "Восток" ("Север" и т. д.) дети должны как можно быстрее достичь обозначенного места в соответствующей стороне.

### ***"Не заблудись"***

**Описание:** дети делятся на две команды. Каждая команда получает определенное название или цвет или порядковый номер. По маршруту длиной около 200м в укромных местах (под кустом, на дереве, с обратной стороны пня, под бревном и т. д.) развешиваются 8-10 карточек с обозначением названия команды. По сигналу ведущего команды начинают движение по заданному маршруту. Побеждает та команда, которая придет к финишу за минимальное время и соберет все карточки.

### ***«Слёт туристов»***

**Описание:** дети строятся в два круга у указанных ориентиров. По команде «туристы разошлись» дети расходятся по площадке, выполняя различные задания туристических маршрутов:

1. Плыть на катамаране (ходьба в полуприседе)
2. Ехать на велосипеде (бег по площадке выполняя круговые движения согнутыми руками перед грудью)
3. Подниматься в гору (Ходьба, высоко поднимая колени и руки)

По команде «туристы на слёт», участники команд быстро собираются у своих ориентиров.

### ***"Ловкий турист" (игра-эстафета)***

1. Надень рюкзак.
2. Пробежать с рюкзаком между ориентиров.
3. Добежать до предмета и принести его следующему игроку (тот оставляет предмет на финише).

### ***"Кто быстрее" (игра-эстафета)***

1. Прыжки на двух ногах до черты.
2. Упражнение «кочки» с мячом в руках.
3. Передача мяча двумя руками из-за головы следующему игроку.

### ***"Туристические препятствия"***

1. "Кочки" - прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами-30см).
2. "Бег вокруг пеньков" - бег «змейкой».
3. Бег по прямой до флажка (10-30 м).
4. "Через кусты" - пролезание в туннель.

### ***"Точный глазомер"***

Участникам предлагается на глаз определить количество шагов до куста, дерева, палатки и т. д. Ответы проверяются. Победители получают звание "Острый глаз".

### ***"Кто быстрее".***

**Описание:** для игры необходимо разделить детей на две команды и выбрать командиров. Каждая команда получает задание: как можно скорее прийти в заданное место по определенному маршруту. Для одной команды он обозначается красными лентами, развешенными на деревьях, в кустах и т. д. Для другой - желтыми. Побеждает команда, которая первой придет к финишу и посчитает ленточки, встретившиеся на пути. Звание самой наблюдательной и быстрой получает команда, которая не свернула с пути и правильно сосчитала все ленточки.

### ***Эстафета с биноклем***

**Инвентарь и атрибуты:** поворотная стойка, бинокль - 2 шт., скакалки.

**Описание:** Дети распределяются на команды и становятся параллельными колоннами. Перед каждой колонной в 8-10 м установлена поворотная стойка, до которой от стартовой черты на полу проведена линия (или выложена из скакалок). У первых участников (*капитанов*) в руках по биноклю.

Первые участники, глядя через удаляющую призму бинокля на свои ноги, идут по линии до ее конца, приставляя пятку одной ноги к носку другой. От поворотной стойки игроки с биноклем в руке бегом возвращаются к своим командам. Передав бинокль следующим участникам, встают в конец колонны. Следующие участники выполняют те же действия.

Побеждает команда, участники которой прошли по линиям, не оступившись, и получившая при этом наименьшее количество штрафных очков. На полу проводится зигзагообразная линия или иная, по выбору инструктора (*можно использовать скакалку*).

### ***Эстафета «Варим уху»***

**Атрибуты:** картинки с изображением котелка на костре (формат А3), картофеля, рыбы, моркови, лука (см. приложение).

**Инвентарь:** обруч (d 50-60 см.) - 2 штуки.

**Описание:** команды строятся в колонну за линией старт-финиш. Перед каждой командой на расстоянии 2,5 метра лежит обруч, в котором лежат картинки с изображением продуктов (по количеству детей), на расстоянии 5 метров стоит картинка с изображением котелка. По команде «На старт, внимание, марш!» первые участники бегут до обруча, берут один продукт, добегают до котелка, кладут продукт в котелок, по прямой возвращаются обратно, передают эстафету и встают в конец команды. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересечет линию старт-финиш.

### ***Эстафета «Болото».***

**Инвентарь и реквизит:** ветки, кружки из бумаги.

**Описание:** дети распределяются на команды и становятся параллельно колоннами. Ветками размечается начало и конец «болота». Капитанам команд выдаются приспособления для перехода по «болоту» (это могут быть кружки диаметром не более 30 см, по два кружка на команду). По сигналу педагога участники начинают движение, перекладывая поочередно с места на место круги, переходят по ним «болото», не касаясь земли ногами. Закончив переправу, быстро возвращаются на старт для передачи кружков. Побеждает колонна, закончившая эстафету первой и не провалившаяся в «болото».

### ***Подвижная игра «Меткий стрелок».***

Инвентарь и реквизит: теннисные мячи или камушки или шишки, рюкзак - по количеству команд.

Дети делятся на команды и строятся в круг. В центре стоит открытый рюкзак. У каждой команды по 6-8 предметов. Участники метают предметы в рюкзак. Выигрывает команда, которая попадет в рюкзак большее число раз за 2 минуты.

### Эксперименты

#### ***"Для чего нужна подстилка"***

**Цель:** показать какой эффект имеет изолирующий пол, выложенный на холодной земле.

**Описание:** поставьте одну коробку с водой на ветки, а другую на землю (обе коробки накрыты крышками). Через 20 мин после начала эксперимента, дети, потрогав воду, убедятся, что теплее она в коробке, расположенной на изолирующем материале.

#### ***"Сохрани тепло"***

**Цель:** формировать знания о способах сохранения здоровья, закреплять правило "Сохрани тепло".

**Описание:** педагог показывает детям коробочки с землей, металлическими предметами, камень. предлагает их потрогать. Затем выставляет их на улицу. Через 20 мин. воспитатель достает землю, камень, металл. Предлагает детям потрогать их - они холодные. Холодные земля, камень и металл забирают наше тепло. Положите на эти предметы картон, холод почти не ощущается. Чтобы сохранить тепло, нужно садиться на подстилку из изолирующих материалов.

Использованная литература: открытие источники интернета.