**Туристический поход (однодневный) Тема: «Золотая осень»**

**Разработал: Богданов Игорь Михайлович, учитель физической культуры (МБОУ «Бондаревская СОШ»)**

Цель: развитие интересов и формирование стимулов у школьников к приобретению туристско-краеведческих знаний, умений и навыков, пропаганда и популяризация здорового и безопасного образа жизни; привитие им любви к природе и спорту; привлечение учащихся к активному отдыху на свежем воздухе; сплочение коллектива учеников, учителей и родителей; бережного отношения к природе.

**Задачи:**

* Содействовать развитию туристической культуры
* Популизировать пропаганду здорового образа жизни и активного отдыха
* Совершенствовать двигательные навыки и умения
* Воспитывать любовь к родной природе

Участники: учащиеся 6-7 классов, классные руководители, родители.

Место сбора: МБОУ «Бондаревская СОШ»

Время сбора: площадка перед школой в 09.00. Старт в 10.00 Открытие торжественной части – в 09.30. Место проведения: Сосновый бор

**Предварительная работа.**

• Проведение беседы с детьми (правила поведения на природе)

**Перед походом:**

• Выбираются дежурные, которые отвечают за организацию костра, стола, подвижных игр

• Проверить одежду, обувь, наличие головных уборов

• Проверить детские рюкзаки, в которые дети уложили еду.

• Ознакомить детей с картой-схемой маршрута.

• Построение детей парами. Впереди руководитель по физ. воспитанию, в середине – дети с классными руководителями, в конце - второй руководитель по физ.воспитанию

•Провести инструкцию по охране жизни и здоровья детей при проведении похода

Инструкция:

1. Нельзя уходить из лагеря без предупреждения взрослых.
2. При появлении любых признаков заболеваний школьники должны сказать об этом взрослым.
3. Охапки хвороста лучше связывать верёвкой и переносить за спиной.
4. Нельзя перерубать топором толстые ветви и сучья поперёк, лучше отпилить.
5. Нельзя рубить ветки на камнях или на полувесе, когда ветка опирается на другие ветви, потому что топор может отскочить.
6. Пилы и топоры должны храниться в определённом, хорошо просматриваемом месте, они нуждаются в регулярной проверке и текущем ремонте.
7. Дежурный по кухне должен быть в обуви и брюках и иметь костровые рукавицы.
8. Во время приготовления и раздачи пищи рядом с костром могут находиться только дежурные.
9. Нельзя пищу заносить в палатку, оставлять остатки чая и пищи в открытой посуде - это привлекает пчёл и ос.
10. Все работы, связанные с огнём, проводятся в специально оборудованном месте.
11. Нельзя сидеть и лежать на земле, лучше - на туристическом коврике или бревне.
12. Нельзя отставать и забегать вперёд руководителя.
13. По возвращении с маршрута необходимо доложить дежурному, сделать запись в журнале контроля выхода групп.
14. Необходима жёсткая дисциплина, распоряжения руководителя, старшего по группе и дежурного выполняются беспрекословно.
15. Соблюдение распорядка дня работы экспедиции- необходимое условие для нормального труда и отдыха

**• Проведение беседы с детьми: о маршруте, длительности похода, об одежде и еде, о программном содержании.**

• **Приготовить аптечку:** йод, зеленка, бинт, вата, спирт, жгут.

**Ход похода:**

**Руководитель:**

Итак, постройтесь, друзья.

В поход отправляться уже нам пора.

Дорожка эта не легка,

Схема –карта поможет дойти нам туда.

Ждут нас, ребята, чудеса!

Что ж, все готовы? В путь, детвора!

Рассмотрев предварительно направление движения по карте-схеме дети вместе с руководителями отправляются в путь, рюкзаки – у детей на плече. По пути сбавляется темп движения и детям дается возможность понаблюдать за природой. Ребята идут спокойно в среднем темпе. По дороге дети находят листы с буквами и по месту прибытия складывают получившееся слово или словосочетание.Затем группа приходит в обозначенное место, размещают рюкзаки готовятся к привалу.

Итак наконец мы добрались до нашей точки. Поздравляем, что справились с первым заданием и собрали всё слово целиком! Но прежде чем мы начнём наши конкурсы и состязания давайте вспомним о правилах поведения на природе (демонстрация картинок со знаками, дети комментируют).

Первая эстафета на скорость и ловкость **«Бег в шляпе»**.

 Каждой команде выдается бумажная шляпа. Вы должны пробежать 100 метров и так же вернуться обратно. Шляпу держать руками запрещается. Если шляпа с вас слетает, вы возвращаетесь на то место, где она с вас слетела. Чья команда первая прибежит, та и победила.
    Внимание, начали!

Вторая эстафета на точность и координацию **«Забрось в корзинку»**

На ветку дерева или куст необходимо повесить корзинку для грибов. Корзинка вешается на высоте метра над землей. Задача детей — с определенного расстояния попасть в корзинку мячом.

**«Туристский строй — лицо группы**

В туристских походах принято ходить строем, в колонну по одному. Это облегчает учителю управление группой. Все на виду. Движение упорядочено — никто не отстанет и не потеряется. Строем по лесу идти гораздо безопаснее и легче: за короткое время можно пройти большое расстояние, затратив меньше сил. На красивый, организованный строй приятно смотреть. Все это до похода можно объяснить ребятам, шутливо обыграв: «Бараны ходят стадом, в детском саду — парами, туристы ходят строем!» Это запомнится надолго.

Порядок построения определяет педагог. Хорошо приучить ребят не менять место в строю без разрешения руководителя туристской группы. Постепенно учим соблюдать установленные темп и интервал, не обгонять впереди идущего, не выходить без надобности из строя. Новичков приучают к команде «Интервал!» Она отдается при движении по густому подлеску, чтобы ребята случайно не поранили друг друга ветками. При этой команде расстояние между участниками увеличивается на 3—4 м.

Где место педагога в туристском строю? Удобнее идти в начале колонны. Легче регулировать темп и контролировать направление движения. В конце, замыкающим, лучше поставить сильного, смекалистого, авторитетного помощника. Ведь его задача — помощь всем нуждающимся, чтобы никто не отстал. Он поможет учителю «видеть» весь строй. Хорошо заранее оговорить способы «сигнализации» между замыкающим, направляющим и руководителем группы. Постепенно даем попробовать каждому побывать и в роли направляющего, задающего темп, и в роли замыкающего.

Идя по лесу, учим ребят, что на бревна, лежащие поперек тропы, залезать нельзя. Как правило, они подгнившие, влажные. Легко поскользнуться, упасть и получить травму. Такие препятствия нужно перешагивать. Нижние ветки деревьев или кустарника, которые мешают проходу, не ломать, а нагибать вниз и назад, обезопасив от неожиданного удара позади идущего в строю товарища.

Средняя скорость движения туристского строя — величина, конечно, переменная, зависящая от степени тренированности группы. Но в любой школьной туристской группе никаких гонок на скорость быть не может. Скорость движения вообще не нужно относить к видам физической нагрузки в походе. В любых условиях она должна быть посильной самому слабому участнику похода.

При движении вдоль проезжих дорог у направляющего и замыкающего должны быть красные флажки, обозначающие начало и конец колонны. Особого внимания руководителя требует *организация перехода дороги* с оживленным автомобильным движением, где нет регулируемого перехода. Перейти дорогу можно так. На обочине дороги группа из колонны разворачивается в шеренгу лицом к проезжей части. Замыкающий и направляющий с красными флажками ограничивают шеренгу по краям. Руководитель, убедившись в возможности безопасного перехода, отдает команду на переход проезжей части. Группа переходит дорогу шеренгой, быстро, одновременно.

Такая организация движения по маршруту способствует развитию ростков самоуправления, дисциплинирует группу. А дисциплина в походе — основа безопасного его проведения.

 **Пикник.**

**Привал. Приготовление еды.**

Провести технику безопасности при разведении костра.

Правила предосторожности при разведении костра:

Прежде, чем разжигать костер в лесу, Необходимо окопать выбранное для костра место, убрать на расстояние не менее 10 метров находящийся вблизи будущего костра мусор, сухую траву. Дети ищут подходящее место, подготавливают дрова (в растопку идут самолётики из предыдущей игры).

Гасят костер после приготовления пищи, обогрева или ночлега, заливая кострище водой и вороша угли до тех пор, пока не перестанут дымить и шипеть (наглядно продемонстрировать).

 Нельзя бросать горящие спички, непогашенные окурки.

В сухой и жаркий период костры следует разводить вблизи воды. Перед разведением костра необходимо снять с земли растительный слой. При уходе костер гасят, заливают водой и засыпают землей.

**Пикник**

Продукты собирать в складчину, чтобы каждый нашел на столе «более вкусную» еду, принесенную другими участниками.

**Во время еды проводится викторина о природе (некоторые ответы комментировать, при необходимости задавать наводящие вопросы).**

Какой хищник любит малину? (Медведь)

Тощим или жирным ложится медведь в берлогу? (жирным.Жир греет и питает спящего медведя)

Что означает пословица «Волка ноги кормят»? (Волк стережет свою добычу в засаде, а догоняет ее бегом)

Какой лесной житель сушит на деревьях грибы? (Белка)

Про каких животных можно сказать, что они вылезают из кожи вон? (Про змей.При линьке они сбрасывают старую кожу)

Всегда ли рак движется назад? (Плавает рак задом, но к пище всегда устремляется вперед)

Какая из птиц, живущих в наших краях, летает; быстрее всех? (Стриж).

Птенцы какой птицы никогда не видели своей матери? (Птенцы кукушки.Она подбрасывает свои яйца в гнезда других птиц).

Вьют ли гнезда наши перелетные птицы на юге? (Нет)

Где у кузнечика уши? (Орган слуха у кузнечика помещается в голенях передней пары, ног)

Кто трижды родится, прежде чем стать взрослым? (многие насекомые, например бабочка: яичко, гусеница, очка)

Растут ли деревья зимой? (Нет)

Листья, каких деревьев осенью краснеют? (Ряби-осины, клена)

Что делают мелкие птички, когда днем заметят сову? (Собираются стаями, кричат и кидаются на сову, пока ее не прогонят)

Как паук узнает, что к нему в паутину попалась добыча? (Попавшая в паутину муха трясет паутину, и паук чувствует движение нитей паутины)

У какой рыбы нет чешуи? (У сома)

Какие животные спят с открытыми глазами? (Рыбы - у них нет век, змеи — у них веки срослись)

Почему ласточки перед дождем летают низко? (Они летают за насекомыми, которых холодный воздух прибивает к земле)

Куда зайцу бежать удобнее, в гору или с горы? (В гору.У зайца передние ноги короткие, а задние длинные, поэтому в гору заяц бежит легко, а с отвесной горы летит кубарем через голову)

Какой зверь спит всю зиму вниз головой? (Летучая мышь)

 **Спортивные и подвижные командные игры**

Отдохнув, участники опять могут играть в подвижные и спортивные игры. Можно провести футбольный матч (2 тайма по 6-8 минут, с перерывом на отдых).

 Отлично! Поздравляем победителей и лучших бомбардиров!

Прежде чем перейдём к следующим конкурсам и эстафетам давайте узнаем или может быть вспомним, какие опасности могут нас ожидать на открытом палящим солнце.Рассказать детям о признаках и первых симптомах солнечного и теплового удара. Оказания первой медицинской помощи при тепловом или солнечном ударе.

**Игра «Не сходя с места»**

Участники становятся в круг. По кругу с всё более нарастающим темпом передается мяч. При этом игроки должны стоять на одном месте. Если кто-либо из игроков роняет мяч, он выбывает из игры и покидает круг. Таким образом, расстояние между игроками все больше увеличивается. Выигрывает участник, последним оставшийся в игре (в зависимости от количества играющих можно использовать 2-3мяча).

**Мяч в кругу**

Игроки образуют круг. Водящий с мячом — в центре круга. Водящий пытается выбить (ногами) мяч из круга. А игроки мешают ему сделать это, отбивая мяч. Если водящему все же удается выбить мяч из круга, новым водящим становится игрок, пропустивший мяч, а прежний водящий занимает его место.

Игроки в кругу должны стаять друг от друга на расстоянии не менее вытянутой руки.

Для игры можно выбрать не одного, а 2—3 водящих. При этом игра может проводиться как с одним, так и с двумя мячами.

 А сейчас настало время проверить, как хорошо вы знаете растительный и животный мир (флору и фауну). Задание следующее: одной команде необходимо назвать животных на букву «Б», другой команде растения на эту же букву. Игра продолжается до тех пор, пока у одной из команд не закончатся версии. Затем наоборот и меняется буква.

 Последняя игра называется **«словесный волейбол».** Мяч перебрасывается через центр круга. При этом игрок называет слово, существительное. Тот, кто ловит мяч, одновременно добавляет по смыслу глагол или прилагательное. Например: птица – летит. Кто говорит бессмыслицу, тот выходит из игры.

**Путь домой**

Руководитель:

Ну, что же, детвора,

Отправляться нам пора.

Спасибо вам за веселье, игры и угощенье.

Сборы в дорогу (затушить костер, убрать чисто место стоянки, проверить рюкзаки). Дети и взрослые прощаются и отправляются домой.

Чтобы путь домой для уставших путешественников был веселым, по дороге устроить песенный конкурс или спеть какую-нибудь песню. Сочинять песню можно по очереди. Идущий впереди поет первую строчку, следующий участник поет вторую строчку в рифму к первой и т. д.