

### **ОБОРУДОВАНИЕ:**

- ✓ туристическое снаряжение (рюкзак за спиной, легкая палатка, легкий непромокаемый коврик), удобная одежда по сезону,
- ✓ головной убор,
- ✓ средства для обработки от комаров и клещей,
- ✓ емкость с водой, еда,
- ✓ влажные салфетки,
- ✓ аптечка,
- ✓ материал для творчества (альбом, карандаши, клей и т. д.),
- ✓ мячи, скакалки.



**Предложите ребенку посмотреть видео и узнать у Маши и Вити, как сложить рюкзак.**



**Обсудите с ребенком предстоящий поход. Рассмотрите карту или составьте свой маршрут для похода. Соберите снаряжение для будущего похода. Вы можете использовать информацию, предложенную в буклете либо дополнить своей. Ждем ваши предложения.**

### **Разминка перед походом:**

Отправляемся в поход,  
Сколько нас открытий ждет!  
Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зеленым лугом.  
*(Ходьба друг за другом).*  
Крылья пестрые мелькают-  
В небе птички пролетают.  
Раз, два, три, четыре,  
Полетели, закружились.  
*(Бег друг за другом).*  
Сколько выросло грибов  
У осинки и дубов!  
Мы грибочки собираем,  
Но колени не сгибаем!  
*(Ходьба с наклоном вперед).*  
Видим, скачут по опушке  
Две веселые лягушки.  
Прыг - скок, прыг - скок,  
Прыгай с пятки на носок.  
*(Прыжки на месте на двух ногах).*

**Полезные советы в походе  
от Вити и Маши**



Государственное учреждение образования  
«Березинский детский сад Молодечненского  
района»

**МАРШРУТ ВЫХОДНОГО ДНЯ:**

**ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД С  
ВИТЕЙ И МАШЕЙ**



**Уважаемые родители!**

Предлагаем вам отправиться с детьми  
в туристический пеший поход с  
препятствиями  
В сопровождении наших героев  
Вити и Маши!

*Маршрут рассчитан  
на детей 5-6 лет*



## **Перед путешествием**

**Туристы Витя и Маша приглашают в туристический поход. Смотрите видео.**



**Карту маршрута с обозначенными препятствиями вы можете скачать здесь по QR-коду.**



**Как поэтапно разложить палатку вы можете посмотреть здесь**



**Ознакомьтесь заранее с пунктами прохождения маршрута и выберите необходимый инвентарь.**

### **ЗАДАНИЯ В ПОХОДЕ:**

- Самостоятельно укладывать рюкзак.
- Ухаживать за личным снаряжением (обувь, одежда, личный инвентарь);
- Помогать родителям в выборе места привала, установке палатки.

## **Пункты прохождения маршрута по парку, лесу**

**По пути** до полосы препятствий, можно включить:

«Редкий цветок» - ходьба с перешагиванием через траву; ходьба, бег между кустами, меняя направление;

“Пень” спрыгивание с высоты 30–40 см с координацией движений рук и ног

**Перед прохождением препятствий необходим «подгоночный привал»** (дети и родители поправляют одежду, обувь, рюкзак, пьют воду);

### **Препятствия:**

«Горная река» - передвижение приставным шагом, держась за верёвку, привязанную к двум деревьям.

«Скалолазы» - спуск с горки, небольшой крутизны, держась за веревку, привязанной к дереву;

«Болото» - прыгать с продвижением вперед по кочкам;

«Ручей» - упражнения для тренировки преодолению естественных препятствий, имеющих в ближайшем природном окружении ширина которых (до 90–110 см). Можно взять шарф или палантин для имитации.

«Широкая дорога» - ходьба по широкой дорожке к месту привала

**Привал** на стадионе (отдых, установка палатки, перекус, игры, разгадывание загадок)

**Возвращение короткой дорогой.**



## **НА ПРИВАЛЕ МАША И ВИТЯ ПРЕДЛАГАЮТ Загадки, конкурсы**



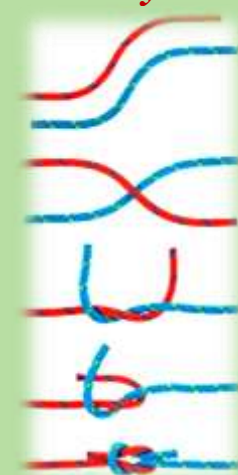
Коль в поход идешь со мной,  
Я повисну за спиной.  
(Рюкзак)  
В поход идут  
И дом берут,  
В котором дома не живут  
(Палатка)

### **Игры**

**Экологические  
Подвижные  
Семейные  
Игры-забавы**



### **Конкурс «Вязка узлов»**



### **«Прямой»**

**Ждем фотографии и видео!  
Ваши Витя и Маша!**