

**«Терренкур как средство оздоровления и физического развития
детей дошкольного возраста»**

Маршрут терренкура: «Сокровища матушки Метели»

инструктор по физической культуре МБДОУ №5

Макаренко Галина Анатольевна

Станции: клуб «Белая ладья», «Метеостанция» игродром «Интел-Эко-Спорт»I, автогородок «Мотогонщик», «Зелёный театр», спорткомплекс «Олимпиец», аллея «Тилимилитрамдия».

Цель: организовать оздоровительный, познавательный и весёлый досуг для воспитанников МБДОУ № 5 , воспитателей родителей.

Задачи:

- ❖ укреплять здоровье дошкольников, обогащать знания детей о зимнем виде спорта – хоккее; развивать глазомер при забивании шайбы в ворота, ловкость и быстроту реакции; вырабатывать устойчивое равновесие; формировать навык катания на санях, обогатить двигательный опыт; поддержать интерес к движениям; побуждать к самостоятельному выполнению движений.
- ❖ развивать связную речь, память, внимание, моторику и творческие способности детей, формировать интерес к театрализованной деятельности, способствовать развитию музыкального слуха и умения петь и двигаться под музыку.
- ❖ создать условия для установления доброжелательных взаимоотношений между участниками образовательных отношений и вызвать у детей положительные эмоции.

Участники: воспитанники подготовительной к школе группы и их родители, воспитатели.

Место проведения: экологическая тропа МБДОУ № 5

Время прохождения: 40 минут.

Ход терренкура:

Дети выходят на площадку перед детским садом.

Инструктор ФК: Здравствуйте, мои дорогие друзья! Скажите мне - это правда, что вы самые взрослые дети в детском саду.

Дети отвечают...

Инструктор ФК: Значит вы самые сильные, ловкие и умелые.

Дети отвечают...

Матушка Метель потеряла сокровища на территории детского сада и предложила нам найти их. Если найдём – сокровища наши! Вы готовы! Тогда вперёд, с чего начнём?

Инструктор ФК: Самое таинственное место, где колдуют...

Правильно, избушка на курьих ножках. Давайте посмотрим, есть ли там что-нибудь? Ребята, да это – карта. Значит, Баба Яга запрятала сокровище.

Ну, коварная особа приготовила сюрпризов много!

В конце испытаний клад, на нём замок, а ключ вот - это вопрос. Пройдя испытание, мы получаем ключик. Когда все задания выполним и соберём все ключи, тогда будем пробовать, какой из ключиков подойдёт.

Станция №1 клуб «Белая ладья»

Чтобы клад нам отыскать, предлагаю поиграть!

Становись в белые квадратики – девчонки и в чёрные мальчишки.

Музыкальная игра «У оленя дом большой».

Инструктор ФК: Посмотрите, ключ весит, забираем. Внимание, следующее задание:

Возьмите снега вы немножко,

Снежки лепите вы в ладошках.

Дружно снег подбросьте вверх

К метеостанции отправляйтесь быстрее всех.

Станция № 2 «Метеостанция» Снежная баба.

Инструктор ФК: Какое время года сейчас? Откуда дует ветерок? Я предлагаю измерить линейкой снежный покров. Отлично! Всё вы знаете и умеете, но вернёмся к испытанию.

А теперь пора творить,

Бабу снежную лепить.

Ком за комом покатали,

Друг на друга водрузили.

Сверху третий, малый ком.

Снег стряхнули с рук потом.

А ещё глаза, нос, рот – вот итог и готов.

Продолжаем путь, нам нельзя с него свернуть.

Посмотрим мы сейчас на карту и следующее испытание – санное катание.

Станция № 3 игродром «Интел-Эко-Спорт» I, «Слалом на санках»

Инструктор ФК: Предлагаю разделяться на 2 команды, первые становятся с санками на расстоянии 1 м от обозначенной линии. По сигналу «Приготовились» наклоняются вперед и упираются руками в санки. По сигналу «Поехали» дети делают несколько шагов с разбега и на ходу ложатся на санки.

Задача проскользнуть дальше всех за линию.

Инструктор ФК: молодцы, я вами очень горжусь, как вы замечательно справились с этим испытанием.

Инструктор ФК: Ну что, друзья отправляемся в путь.

Станция № 4 автогородок «Мотогонщик», чтобы дальше нам идти, надо испытания пройти. Расскажите-ка ребята, правила безопасного поведения на дороге и улице. Как правильно переходить дорогу, когда она скользкая?

Ответы детей.

Инструктор ФК: Предлагаю отправиться дальше на следующее задание.

Станция № 5 «Зелёный театр» весёлая игра «Мы повесим шарики, а потом фонарики» дети поют и повторяют движения за инструктором ФК.

Инструктор ФК: Забираем ключ и продолжаем свои поиски сокровища и следующее испытание у нас в спорткомплексе «Олимпией».

Станция № 6 спорткомплекс «Олимпиец» - «хоккей»

Ребята, что вы знаете про игру - хоккей? (Дети отвечают.) Хоккей – командная спортивная игра на льду. Основные атрибуты – клюшка и шайба. Игроки двух команд, у каждой из которых своя форма, выходят на коньках на ледовый

стадион. Игра заключается в передаче шайбы клюшками, каждый игрок стремится забить шайбу в ворота соперника. Команда, которая забросит большее количество шайб, становится победителем. А сейчас предлагаю начать тренировки, будем тренироваться забивать шайбу в ворота. Игра «кто больше забьёт шайб в ворота противника» Выигравшая команда получает ключ.

За воротами лежит ключ. Дети находят ключ.

Станция №7 аллея «Тилимилитрямдия» Угадай, чьи следы?

Педагог заранее с помощью трафарета наносит на снег следы

(человека, кошки, птицы и т. д.). Рассмотреть с детьми эти

следы, определить, кому они принадлежат, и предложить детям оставить свои следы на снегу. Потом следы сравнить. Следы приведут к сокровищам.

Инструктор ФК: Посмотри вот сокровище, давайте ключи будем пытаться открыть. Ура, сколько новогодних игрушек, можно даже самую большую ёлку украсить!

Всем спасибо, молодцы! Повеселились от души!

Что вам понравилось, ребята?

Ответы детей.

До свидания, до новых встреч!

Оборудование:

Станция 1: стерео аппаратура и запись: весёлая игра «У оленя дом большой», ключ.

Станция 2: нос, рот, глаза и ведро на голову снеговика, ключ.

Станция 3: сани - 2 шт., конусы с флажками - 4 шт., ключ.

Станция 4: вопросы о безопасном поведении, ключ.

Станция 5: стерео аппаратура и запись: «Мы повесим шарик, а потом фонарики»

Станция 6: клюшки, шайбы, ключ.

Станция 7: трафарет для следов, краска, сокровище с новогодними игрушками.