

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 5 станицы Крыловской
муниципального образования Крыловский район

**Спортивно-экологический
терренкур
"ТРОПА ЗДОРОВЬЯ"**

С детьми средней дошкольной группы

**Автор методической разработки: Г.А. Макаренко
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории**



Маршрут терренкура: «Тропа здоровья»

инструктор по физической культуре МБДОУ №5
Макаренко Галина Анатольевна

Цель: воспитать здоровых, всесторонне и гармонично развитых детей посредством организации занятий по физической культуре на воздухе с экологическим направлением и применением элементов технологии терренкура.

Задачи:

- 1.Укреплять здоровье дошкольников; ловкость и быстроту реакции; вырабатывать устойчивое равновесие; формировать навык безопасного поведения на дороге и улице, обогащать двигательный опыт; развивать у детей потребность к познавательной деятельности и наблюдательности.
2. Развивать связную речь, творческие способности детей;
- 3.Создавать условия для положительных эмоций у детей.
- 4.Организовать безопасные условия для пеших прогулок по маршруту терренкура.

Участники: воспитанники средней группы и их родители, воспитатели.

Ход терренкура:

Дети выходят на площадку перед детским садом.

Инструктор по ФК: Здравствуйте, ребята! Отправляемся в путешествие по весеннему терренкуру, а маршрут у нас – «Тропа здоровья», все готовы?

Тогда поспешили на **Станцию №1 экоотель «Здоровячок»**

«Зажурчал ручей в овражке, прилетели с юга пташки.
Греет солнышко с утра в гости к нам пришла весна».
Чтобы путь наш был весёлый, постараися быть задорным,
Ты немного разомнись, путь скорее торопись!
Быстро встанем по порядку – дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай! Упражненья начинай!
Поприветствуем друг друга и пройдёмся все по кругу.
Сели-встали, сели-встали – наши ножки не устали.
Ручки в стороны и вверх – станем мы сильнее всех!
Мы попрыгали немножко друг за другом по дорожке!

Инструктор по ФК: Молодцы друзья, размялись, а сейчас нас ждут другие испытания! Смотрите, вот волшебная дорожка. Нам нужно перейти через мостик по дорожке с препятствиями.

(Извилистая дорожка с переступанием и перепрыгиванием.)

Инструктор ФК: Все готовы?! Тогда отправляемся в путь.

По ровненькой дорожке зашагали ножки,
Мы ребята малые, малые - удалые,
В путь дороженьку идём, все препятствия пройдём!
Любим прыгать и играть, ты попробуй нас догнать! *(Выполняют задание)*

Инструктор ФК: Здорово, все справились! Продолжим наше путешествие.

Станция № 2 игродром «Интел-Эко-Спорт»

Инструктор ФК: Ребята, поиграем в игру «Весёлая карусель». *Инструктор по ФК держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки и двигаются с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Инструктор говорит:*

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,
А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!

Тише, тише, не бегите, карусель остановите,

Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра! *Дети останавливаются.*

Инструктор ФК: Предлагаю вам ребята, поиграть ещё в одну игру с мячом: «Мы весёлые ребята». *(Дети перебрасывают мяч друг другу, по команде «догони» малыши бросают мяч, а другие догоняют его).*

Мы - весёлые ребята, любим, бегать и играть.

Мяч, попробуй нас догнать! Раз, два, три - догони!

Дети выполняют действия по условиям игры.

Инструктор ФК: Друзья, хорошо вы стравились с заданием, ну, что продолжим наше путешествие! Вот, **Станция №3 автогородок «Мотогонщик».**

Качу, качу во весь опор, я сам шофер и сам мотор.

Нажимаю на педаль, мой мотоцикл мчится вдаль.

Сейчас я предлагаю поиграть в игру **«Мы мотоциклисты».**

(Строим детей в две колонны).

Инструктор ФК: «Команды, становись!» Ребята, вам предлагается на самокате, объехать препятствия, возвратиться и передать самокат впереди стоящему в колонне, а сам становишься в конец строя.

Инструктор по ФК - регулировщик. *Дети на сигнал «разрешен проезд» - начинают движения. На сигнал «запрещен проезд» - останавливаются.*

Инструктор по ФК: Молодцы, вы хорошо справились! Идём дальше!?

Станция № 4 Театральная (Координация речи с движениями).

Инструктор по ФК: Смотрите ребята, а вот бабушка Миланья, она поможет испечь нам пирожки.

Музыкальная игра «Испечём мы пирожки»

Инструктор по ФК: Все старались, молодцы!

Инструктор по ФК: Спасибо ребята за то, что наше путешествие, благодаря вам, стало такое увлекательное и веселое!

Награждаем вас медалями «Юный спортсмен»! Ждём вас снова!

Оборудование:

Станция 1: конусы и палочки

Станция 2: обруч с ленточками по количеству детей, мячи.

Станция 3: самокаты, конусы.

Станция 4: музыкальная аппаратура песня «Испечём мы пирожки».

Список литературы:

- 1.Давыдова О.И. Образовательные терренкуры на территории детского сада (познавательно – исследовательская деятельность детей на прогулке с учетом требований ФГОС). – АлтГПА;
- 2.Пространство детского сада: познание, экология / авт. кол.: В. Букина, М. Головина, Л. Журавлева; под ред. А. Русакова, Т. Лапкиной. – Москва: ТЦ Сфера.

