

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 пешеходных 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 поспешим 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, постарайся 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 пройдемся 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 пройдем!

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 справились 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 песни «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.

