

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»**

**Терренкур
«Детский сад – территория здоровья»
(физкультурно-оздоровительный проект)**

Разработали:
старший воспитатель
Молчанова Е.Н.
инструктор по физической культуре
Заздравных Т. М.
педагог дополнительного образования
Цветкова С.С.

**ПАСПОРТ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЕКТА
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 18»**

ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

1. Название проекта	Терренкур «Детский сад – территория здоровья»
2. Основная идея проекта	Воспитание здорового, физически развитого и любознательного ребенка через специально организованные маршруты-терренкуры по территории ОУ и за его пределами.
3. Члены авторского коллектива	Разработку и реализацию проекта обеспечивают работники ОУ: - старший воспитатель Молчанова Е.Н.; - инструктор по физической культуре Заздравных Т.М. - педагог-эколог Цветкова С.С.
4. Срок реализации проекта	Долгосрочный
5. Участники проекта	- Воспитанники ДОУ - Инструктор по физической культуре - Педагог дополнительного образования - Воспитатели
6. Используемые педагогические технологии	- Здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление функциональных систем организма: сердечно-сосудистой, иммунной и дыхательной; - Личностно-ориентированные, направленные на организацию воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребенка, с учетом его индивидуального развития; -Игровые технологии, направленные на формирование широкого круга игровых действий, воспитание интереса к игровой деятельности; -Технология проектирования,
7. Взаимодействие с администрацией	- создание условий для реализации проекта; - материально-техническое обеспечение; - оказание методической помощи; - контроль за ходом реализации проекта.

8. Взаимодействие с педагогическим коллективом	<ul style="list-style-type: none"> - работа творческих групп; - практические семинары; - консультации; - совместное планирование; - обмен опытом.
9. Взаимодействие с воспитанниками	<ul style="list-style-type: none"> - организованная образовательная деятельность; - совместная деятельность; - самостоятельная деятельность.
10. Взаимодействие с родителями	Формы работы с родителями: <ul style="list-style-type: none"> - информационно-аналитические; - наглядно-информационные; - познавательные

1. Обоснование необходимости проекта

Перед дошкольным учреждением в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей, как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Поэтому важной задачей ДОО является оптимизация оздоровительной деятельности. Понимая важность и необходимость решения данной задачи, педагоги нашего детского сада стали использовать одну из нетрадиционных форм оздоровления детей как «Терренкур» – специально организованный маршрут для пеших прогулок. Настоящий проект направлен на физкультурно-оздоровительную работу и разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к содержанию основной образовательной программы в образовательных областях «Физическое развитие» и «Познавательное развитие».

Изначально понятие «терренкур» представляет собой ходьбу по горным и равнинным местностям, он является одним из основных способов оздоровления, проводится в виде экскурсий, походов, прогулок по пересеченной местности, с определенной физической нагрузкой, с подъемами в гору, со спусками, с переходом через ручьи вброд и по навесным мостам.

Мы же решили использовать для оздоровления наших детей всю территорию детского сада и лесопарковую зону нашего района. Были разработаны маршруты здоровья, составлены карты этих маршрутов.

Наш терренкур – это система дозированной ходьбы, прыжков, бега, подвижных и спортивных игр с использованием прохождения данных маршрутов по территории

детского сада и за его пределами. Новая технология интересна и удобна детям, потому что им нравятся:

- простота и естественность движений;
- возможность выполнять их в любое время на воздухе;
- привлекательность в связи с возможностью игровой мотивации;
- удовлетворение любознательности.

2. Основные цели и задачи проекта

Цель - воспитание здорового, физически развитого и любознательного ребенка через специально организованные маршруты-терренкуры по территории ДОУ и за его пределами с учетом повышения уровня познавательно-исследовательской деятельности и экологического образования детей.

Задачи:

1. Сформировать двигательные навыки и умения детей в основных движениях и спортивных упражнениях, расширить их объем и содержание;
2. Воспитывать у детей потребности в здоровом образе жизни;
3. Сформировать устойчивый интерес детей к природе, её неживым и живым объектам и природным явлениям;
4. Развивать любознательность, воображение и творческую активность.

Терренкур также помогает решать задачи по основной образовательной программе, так как можно проводить комплексные занятия на воздухе:

- формирование у детей элементарных математических представлений: закрепление порядкового счета: посчитать камушки, шишки и т.д., закрепить цифры, геометрические формы, ориентировка в пространстве;
- изобразительная деятельность: рисование мелками, веточками на песке, водой на асфальте;
- развитие речи: разучивание стихов, загадок, кричалок, составление рассказов;
- знакомство с окружающим миром: игры экологического содержания, проведение экологических праздников с использованием терренкура;
- музыкальная деятельность: исполнение песен, хороводные игры, ритмопластика;
- театрализованная деятельность: обыгрывание знакомых сказок, песенок, потешек с использованием элементов терренкура;

Таким образом, используя терренкур, как одну из составляющих работы по укреплению здоровья детей, создания у них психологического комфорта, успешной адаптации к условиям дошкольного учреждения, а также мы решаем задачи воспитания и обучения.

3. Основные этапы и сроки реализации проекта

Этап	Содержание		Сроки реализации
I этап <i>(аналитический)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Обоснование актуальности темы, мотивация ее выбора; - определение цели и задач проекта; - подбор литературы, пособий, атрибутов; - проведение опроса-анкетирования родителей; - проведение диагностики, 		Май – август
II этап <i>(организационный)</i>	<ul style="list-style-type: none"> - составить план-дизайн тропы терренкура на территории ДОУ; - составление перспективных планов работы с детьми, родителями; - разработка маршрутных листов пеших прогулок по территории ДОУ и за его пределами; - подбор дидактического материала. 		Август - Сентябрь
III этап <i>(практический)</i>	Работа с детьми	<ol style="list-style-type: none"> 1. проведение познавательной и физкультурной ООД; 2. игры, беседы, чтение художественной литературы; 3. проведение терренкуров по маршрутным листам по территории ДОУ и за его пределами. 	Сентябрь – май
	Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родительское собрание «Значение терренкура в оздоровлении детей»; 2. Консультации, буклеты по использованию терренкура; 3. Анкетирование; 4. Совместные прогулки по маршруту терренкура за пределы ДОУ в лесопарковую зону. 	Сентябрь - май
	Работа с педагогами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультации, буклеты по использованию терренкура; 2. Практические семинары; 3. Совместные прогулки по маршруту терренкура на 	Сентябрь - май

		территории ДОУ и за его пределами в лесопарковую зону.	
IV этап (итоговый)	<ul style="list-style-type: none"> - проведение диагностического обследования; - анкетирование (педагогов и родителей); - самоанализ проделанной работы, внесение коррективов и планирование перспективы. 		Май – июнь

4. Календарный план реализации проекта

Месяц	Возраст, номер терренкура (смотреть приложение)				Ответственные
	Младший	Средний	Старший	Подготовительный	
Сентябрь	1	1	3	3	Инструктор по физической культуре; Педагог-эколог; Воспитатели
Октябрь	2	2	5	5	Инструктор по физической культуре; Педагог-эколог; Воспитатели; Родители.
Ноябрь	6	6	4	4	Инструктор по физической культуре; Педагог-эколог; Воспитатели
Декабрь	7	7	8	8	Инструктор по физической культуре; Педагог-эколог; Воспитатели
Январь	9	9	10	10	Инструктор по физической культуре; Педагог-эколог; Воспитатели; Родители.
Февраль	11	11	13	13	Инструктор по физической культуре; Педагог-эколог; Воспитатели
Март	12	12	14	14	Инструктор по физической культуре; Педагог-эколог; Воспитатели
Апрель	15	15	17	17	Инструктор по физической культуре; Педагог-эколог; Воспитатели
Май	16	16	18	18	Инструктор по физической культуре; Педагог-эколог; Воспитатели

5. Описание позитивных изменений, которые произойдут в результате реализации проекта по его завершении и в долгосрочной перспективе

- педагоги смотивированны на проведение маршрутов-терренкуров;
- родители воспитанников принимают активное участие в разработанных терренкурах, что позволяет использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников;
- у детей сформированы навыки и умения основных видов движений и упражнений (ходьба, бег, прыжки), начальные представления о спортивных играх (хоккей, баскетбол);
- дети умеют играть в подвижные игры четко соблюдая правила игры;
- у детей развиты: устойчивый интерес к природе, её живым и неживым объектам и природным явлениям;
- ребенок проявляет любознательность: задает вопросы, интересуется, может самостоятельно сформулировать ответ на поставленный вопрос;
- проявляет творческую активность.

6. Оценка рисков

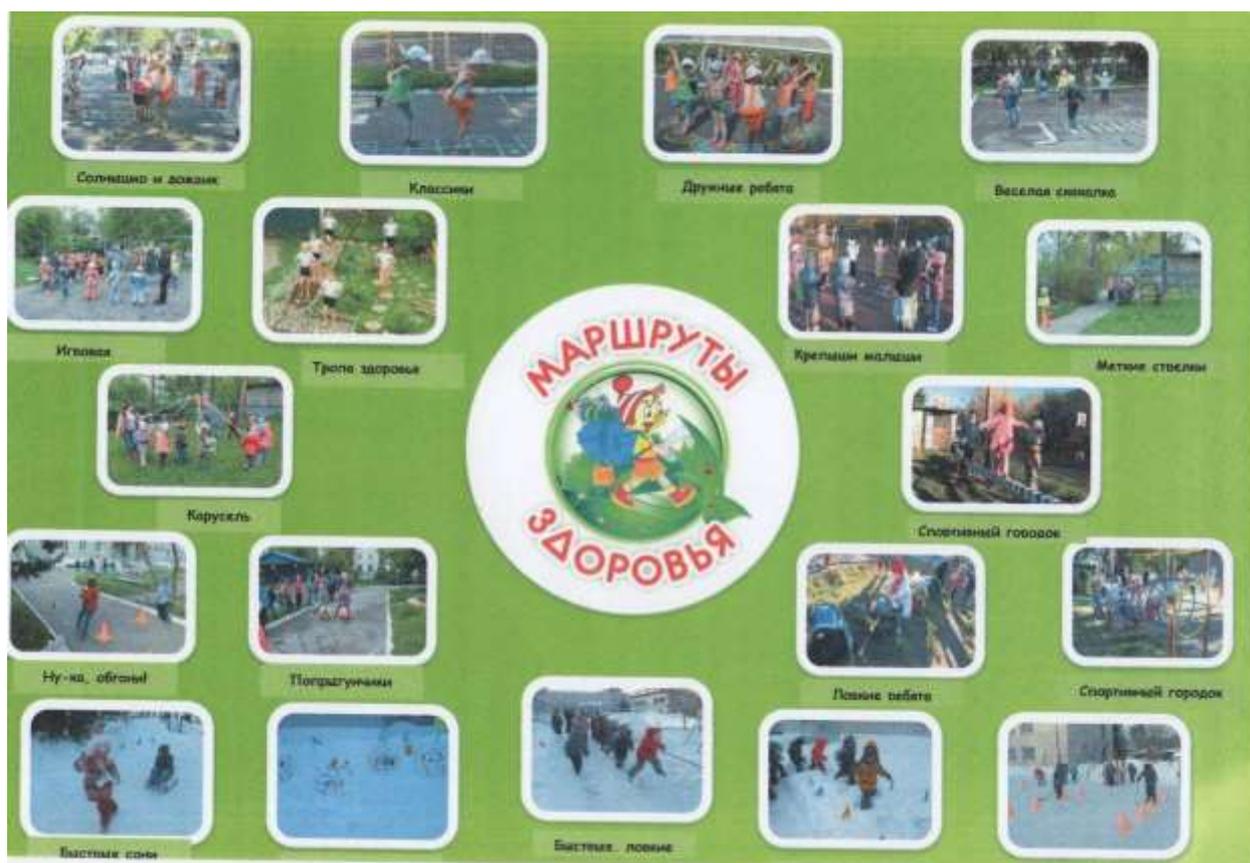
Риски проекта	Меры для их минимизации
Не достаточно методической базы	Интернет-ресурсы дают возможность подобрать методическое сопровождение образовательной деятельности. Возможности изучения опыта инновационной деятельности других ДОО города (края).
Неудовлетворительное материально – техническое состояние	Потенциал педагогического коллектива достаточно высок, т.е. педагоги, работающие с детьми способны к внедрению инноваций и работе в проектной деятельности
Снижение интереса детей к деятельности.	Для устранения данного риска в проект включены инновационные формы работы с детьми, они разнообразны и как правило представлены в игровой форме. Это стимулирует познавательную и двигательную активность детей.
Низкая активность участия родителей в совместных мероприятиях	Для этого предусмотрено построение мероприятий от теоретических форм работы к практической, когда родители осознают значимость совместной деятельности. Также, с целью активизации деятельности родителей, запланировано проведение ряда индивидуальных консультаций для родителей по теме проекта.

7. Дальнейшее развитие проекта

Сегодня можно сказать, что данный проект позволяет достичь поставленных целей при наименьших затратах ресурсов. Кроме того, его познавательный потенциал активизирует деятельность всех субъектов педагогического процесса (дети, родители, педагоги) и способствует активности при организации совместной деятельности.

На сегодняшний день нужно продолжать и расширять маршруты терренкура по всем возрастам на территории ДОУ и за его пределами.

В ходе реализации проекта распространять педагогический опыт в рамках города (выступление с презентацией проекта на МО воспитателей, публикация в печати), вызвать интерес у коллег, стимулировать педагогические коллективы к его широкому применению.



Терренкур «Детский сад – территория здоровья» Маршрут пешей прогулки № 1

Задачи:

- активизировать двигательную деятельность: ходьба, бег, прыжки и внимание детей через игровую ситуацию
- формировать навык ходьбы и бега друг за другом, в заданном направлении
- закаливать организм
- развивать познавательный интерес, наблюдательность.

Дети с воспитателями выходят на улицу, строятся парами и по команде инструктора начинают идти по маршруту. Инструктор идет с первой парой, определяя темп движения.

1 – я остановка «Ёлочки-сестрички» 5 минут

Игра «Ёлочкины друзья» (на внимание)

Дети стоят по кругу. Педагог объясняет и показывает движения, которые могут совершать друзья ёлочки (белка, клёст, дятел, заяц, медведь). (Заяц прыгает, медведь идёт вперевалку, клёст перелетает с ветки на ветку, дятел стучит клювом по дереву). Затем вразнобой называет животных, а дети имитируют животных.



2-я остановка «Крепыши-малыши» 20 минут

Спортивная площадка. Во время этой остановки инструктор проводит игровые оздоровительные упражнения и подвижные игры.



Игровое упражнение «Жили-были зайчики».

Жили-были зайчики (*показывают руками заячьи ушки*)

На лесной опушке (*разводят руками*)

Жили-были зайчики

В маленькой избушке (*приседают и показывают руками над головой крышу дома*)

Мыли свои ушки (*трут ушки*)

Мыли свои лапочки (*поглаживающие движения рук*)

Наряжались зайчики (*руки на пояс, повороты вправо-влево*)

Надевали тапочки (*поочередно выставляют ноги на пяточки*)

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

На площадке разложены обручи большого диаметра- «домики». По сигналу инструктора «Солнышко» дети ходят, бегают, прыгают по площадке, используя всю территорию площадки. По сигналу «Дождик» все дети должны разбежаться и спрятаться в «домики». По сигналу «Солнышко» игра возобновляется.

Дыхательное упражнение «Хомячки»

Дети идут по кругу, надув щеки и дышат только носом, это «хомячки», у которых щеки набиты кормом. По сигналу дети начинают постукивать кулачками по щекам, так чтобы воздух вышел изо рта. Затем опять набирают воздух опять и все повторяют. Упражнение проводится в течении 2 минут.

3 – я остановка «Во саду ли, в огороде.»

- игровое упражнение «Где живут овощи?»
- заучивание стихотворения

Хозяйка однажды с базара пришла,
Хозяйка с базара домой принесла
Картошку, капусту, морковку, горох,
Петрушку и свёклу, Ох! (Ю. Тувим)

5 минут



Маршрут закончен, дети возвращаются в детский сад

Терренкур «Детский сад – территория здоровья» Маршрут пешей прогулки № 2

Задачи:

- закрепить двигательные навыки: различные виды ходьбы и бега
- совершенствовать элементы техники ходьбы для профилактики плоскостопия
- развивать познавательный интерес, наблюдательность.

Дети с воспитателями выходят на улицу, строятся парами и по команде инструктора начинают идти по маршруту. Инструктор идет с первой парой, определяя темп движения.

1 – я остановка «Альпийская горка» 7 минут

- знакомство с растениями альпийской горки
- игра «Садовник»

Дети встают в круг. Считалкой выбирается водящий – «садовник». Он встаёт в центре круга. Каждый ребёнок придумывает своё название цветка. Водящий закрывает глаза, вытягивает руку вперёд и, поворачиваясь вокруг себя, произносит слова:

Я садовником родился,
Не на шутку рассердился.
Все цветы мне надоели, кроме...



«Садовник» открывает глаза и смотрит, на ком остановился его выбор. Игрок громко произносит название цветка, который он загадал. Затем игроки произносят текст

Ну – ка, роза, раз, два, три,
От садовника беги!

«Садовник» и «цветок» бегут противоходом за кругом, образованном игроками. Тот, кто первым обежит круг и встанет на свободное место, становится «цветком». Тот, кто не успел, - садовником.

2-я остановка «Тропа здоровья» 20 минут

Во время этой остановки дети проходят босиком по разным участкам поверхности тропы, получая при этом последовательное воздействие на биологически активные зоны, расположенные на подошвенной части стопы. Инструктор проводит игровые оздоровительные упражнения .



Игровое упражнение «По тропинке босиком».

Дети друг за другом проходят по тропе здоровья, босиком, 2 раза. Затем переходят на траву, выстраиваются в круг и выполняют упражнение способствующее формированию сводов стопы и функции равновесия-переступание с ноги на ногу.

Подвижная игра «Ель, елка, елочка»

Педагог предлагает пойти детям в лес: дети идут по травяной поляне. «В лесу стоят высокие ели, встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь». Дети останавливаются, принимают позу правильной осанки (голова, туловище, ноги прямо) и раздвигают руки – «ветви слегка в стороны, ладонями вперед». «Пойдем дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички?». Дети идут за педагогом. Он останавливается: «Вот и сестрички ели – елки, они пониже, но такие же стройные, красивые». Педагог предлагает детям встать, как елки, принять правильную осанку, но в полуприседе. «Пойдем дети поищем еще сестричек елей. Вот и они совсем маленькие, но и удаленные: красивые и тоже стройные». Педагог просит детей стать маленькими елочками. Дети садятся на корточки, голова прямо, спина выпрямлена, руки ладонями слегка разведены в стороны.

Дыхательное упражнение «Воздушный шар»

Дети встают в круг, близко друг к другу. Приговаривая слова, расходятся в стороны, образуя большой круг:

Раздувайся пузырь, надувайся большой

Оставайся такой, да не лопайся!

Дети удерживают полученный круг и по команде взрослого начинают выпускать воздух, сближаясь друг с другом, произнося звук «ш-ш-ш»

3 – я остановка «Во саду ли, в огороде.»

5 минут

- заучивание стихотворения «Город витаминов»

- Что вкусней всего на свете?
Ты подумал о конфете?
А вот я о витаминах.
Мы найдём их в помидорах,
Горохе, репе, огурцах.
И о свёкле не забудем.
Всякий овощ полезен людям.



Маршрут закончен, дети возвращаются в детский сад

Терренкур «Детский сад – территория здоровья» Маршрут пешей прогулки № 3

Задачи:

- совершенствовать у детей физические качества: быстроту, ловкость, скоростно-силовые, ориентировку в пространстве
- закаливание организма, укрепление связочно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- развивать познавательный интерес, наблюдательность и интерес к исследовательской деятельности.
- познакомить детей с приборами: термометр, флюгер и способом их применения.

Дети с воспитателями выходят на улицу, строятся парами и по команде инструктора начинают идти по маршруту. Инструктор идет с первой парой, определяя темп движения.

1 – я остановка «В гостях у сказки»

Наблюдение за насекомыми: божья коровка, бабочка.

Прослушивание сказки о насекомых.

Ответы на вопросы какую пользу приносят насекомые.

5 минут



2-я остановка «Метеорологическая площадка»

Исследовательская деятельность:

- измерение температуры воздуха, почвы;
- определение количества осадков;
- определение времени по солнечным часам;
- определение направления ветра.

5 минут



3 – я остановка «Попрыгунчики.»

Игровые упражнения

1 этап. Дети строятся в 2 колонны. По сигналу начинают прыгать на 2-х ногах вместе, по вагончикам. Допрыгав до последнего, возвращаются бегом в колонну, передают эстафету следующему и встают в конец колонны.

10 минут



2 этап. Дети пропрыгивают на одной ноге по нарисованному на асфальте листочку с божьими коровками .

3 этап. Дети строятся в 2 колонны, одна напротив прямого «коридора» на асфальте, другая – напротив извилистого «коридора». Пропрыгивают «коридоры» друг за другом на двух ногах и меняются коридорами.

Упражнение на восстановление дыхания «Дом маленький, дом дольшой».

У медведя дом большой *встать на носки, поднять руки вверх, потянуться
посмотреть на руки - вдох*

А у зайца маленький *присесть, обхватить колени руками, опустить го-
лову – выдох с проговариванием «ш-ш-ш»*

Мишка наш пошел домой

Да и крошка зайныка *ходьба на месте*

4 – я остановка «Пихта.»

5 минут

Педагог проводит беседу о дереве – пихта и отмечает её отличие от других хвойных деревьев.

5 – я остановка «Школа мяча»

10 минут

Игра « Мяч среднему»

Дети, разделившись на равные по числу игроков группы, образуют 3, 4 круга. Внутри круга – водящий. Он по очереди бросает мяч каждому игроку и ловит летящий от него. Когда мяч вернется к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.



Эстафета с мячом.

Дети делятся на две команды. По сигналу стартуют первые участники с мячом в руках. Оббегают зрительный ориентир, возвращаются в команду, передают мяч следующему, сами встают в конец колонны. Побеждает команда, быстрее всех выполнившая задание

Упражнение на восстановление дыхания «Ау»

Делая глубокий вдох, дети произносят звук «А», произнося звук «у», дети выдыхают.

6– я остановка «Во саду ли в огороде.»

5 минут

Путешествие по стране Правильного питания:

- заучивание стихотворения

Хозяйка однажды с базара пришла,
Хозяйка с базара домой принесла
Картошку, капусту, морковку, горох,
Петрушку и свёклу, Ох! (Ю. Тувим)

- Отгадайте загадки:

На грядке длинный и зелёный,
А в кадке – жёлтый и солёный. (Огурец)

Маленький, горький,
Луку брат. (Чеснок)

На земле – трава,
Под землёй – алая голова. (Свёкла)

Скинули с Егорушки
Золотые пёрышки –

Заставил Егорушка

Плакать без горюшка. (Лук)

Круглый бок, жёлтый бок,
Сидит на грядке колобок.

Врос в землю крепко

Что же это? (Репка)

Сидит девица в темноте,
А коса – на улице. (Морковь)



Маршрут закончен, дети возвращаются в детский сад

Терренкур «Детский сад – территория здоровья» Маршрут пешей прогулки № 4

Задачи:

- закрепить основные двигательные действия: разновидности ходьбы, бега
- развивать физические качества: ловкость, быстроту, гибкость, координацию движений
- развивать познавательный интерес, наблюдательность и интерес к исследовательской деятельности
- воспитывать интерес к прошлому народа. Его быту.

Дети с воспитателями выходят на улицу, строятся парами и по команде инструктора начинают идти по маршруту. Инструктор идет с первой парой, определяя темп движения.

1 – я остановка «Аисты» 5 минут

- Беседа о птице – аист;
- Подвижная игра «Аист и лягушка»

Педагог чертит на асфальте два больших круга – «озеро» и «гнездо». Выбирается ведущий – «аист», остальные – лягушки. Когда «аист» сидит в гнезде, «лягушки» скачут вокруг «озера» и квакают. По команде педагога «аист» выходит на «охоту». «Лягушки» быстро запрыгивают в «озеро». «Аист» их ловит.



2-я остановка «Будущие олимпийцы» 8 минут

Игровое упражнение «Разновидности ходьбы»

Дети встают в круг и идут по кругу. Им предлагается выполнить разновидности ходьбы: на носках, на пятках, наружная сторона стопы, перекатом.



Игра «Большой мяч»

Дети встают в круг, взявшись за руки. Водящий в центре с мячом, старается выбить мяч из круга ногами. Дети должны не пропустить мяч, отбивая его только ногами. Пропустивший мяч, становится водящим.

3 – я остановка «У старой мельницы» 3 минуты

- беседа о назначении мельницы в быту



4 – я остановка «Попрыгунчики»

5 минут

Игровое упражнение

1 этап. Дети строятся в 2 колонны. По сигналу начинают прыгать на 2-х ногах вместе, по вагончикам. Допрыгав до последнего, возвращаются бегом в колонну, передают эстафету следующему и встают в конец колонны.



Упражнение на восстановление дыхания «Дом маленький, дом большой».

У медведя дом большой *встать на носки, поднять руки вверх, потянуться
посмотреть на руки - вдох*

А у зайца маленький *присесть, обхватить колени руками, опустить го-
лову – выдох с проговариванием «ш-ш-ш»*

Мишка наш пошел домой

Да и крошка зайчика *ходьба на месте*

5 – я остановка «Встреча у колодца»

5 минут

- беседа педагога о значении колодца в жизни человека

- отгадай загадку

Ведёрко звонко, спускаясь, скачет,

А поднимаясь, скрипит и плачет.

В глубокой шахте вода хранится,

Чтоб летом знойным мы могли напиться.

Захотим мы все напиться!

Напоит он нас водицей!

А откуда достаётся?

Из глубокого... (колодца).

- заучивание пословицы: «Выроешь колодец глубоко – будет стоять вода высоко»



Встреча у колодца

6 – я остановка «Спортивный городок»

12 минут

Игровые упражнения на спортивных снарядах.

Детипоровну делятся на группы и распределяются по снарядам: лабиринт, рукоход, гусеница, ногоход, бревно, дуги. По свистку дети меняются снарядами по часовой стрелке.

Игра «Ловишки»

Считалкой выбираются 4 ловишки: ангина, холерина, бронхит, тонзиллит.

По сигналу дети разбегаются во все стороны по площадке с оборудованием, а ловишки их ловят, стараясь доторонуться до них рукой.

Упражнение на восстановление дыхания «Ау»

Делая глубокий вдох, дети произносят звук «А», произнося звук «у», дети выдыхают.

7-я остановка «Сосны»

5 минут

Тренинг «Солнышко»

Педагог:

- Сегодня такой солнечный день! Закройте глаза и попробуйте почувствовать, смотрит ли на вас солнышко, греет ли оно вас. Когда солнышко греет, кажется, что оно гладит вас своими лучиками.

Шумят сосновые леса,
И сосны стройные, литые,
Как будто стрелы золотые,
Уходят смело в небеса.

Шумят сосновые леса,
Как будто шепчут, что когда – то
Скользили по морям фрегаты.
Бриз надувал их паруса.

Их нес с собою бег волны.
А строили их из сосны!

Маршрут закончен, дети возвращаются в детский сад

**Терренкур «Детский сад – территория здоровья»
Маршрут пешей прогулки № 5 (лесопарковая зона, осень)**

Задачи:

- обеспечить высокую двигательную активность детей
- закрепить двигательные навыки детей в основных движениях и подвижных играх
- развивать физические качества: ловкость, быстроту, координацию движений
- развивать интерес к природе родного края.

Дети строятся парами, впереди, сзади и по бокам идут взрослые. По сигналу все идут колонной друг за другом.

Дети с воспитателями выходят на улицу, строятся парами и по команде инструктора начинают идти по маршруту. Инструктор идет с первой парой, определяя темп движения.



1 – я остановка «Светофор» 3 минут

Дети дойдя до дороги, останавливаются, вспоминают правила дорожного движения, взрослые перекрывают дорогу, дети переходят дорогу.

2-я остановка «В гору» 8 минут

Дети останавливаются перед подъемом в гору. Инструктор напоминает правила подъема. Дети ,друг за другом, по одному, поднимаются в гору.

3 – я остановка «Сосны»5 минут

Тренинг «Солнышко»

Педагог:

- Сегодня такой солнечный день! Закройте глаза и попробуйте почувствовать, смотрит ли на вас солнышко, греет ли оно вас. Когда солнышко греет, кажется, что оно гладит вас своими лучиками.

Шумят сосновые леса,
И сосны стройные, литые,
Как будто стрелы золотые,
Уходят смело в небеса.

Шумят сосновые леса,
Как будто шепчут, что когда – то
Скользили по морям фрегаты.
Бриз надувал их паруса.

Их нес с собою бег волны.
А строили их из сосны!

4 – я остановка «Привал» 5 минут

Взрослые выбирают место, и вместе с детьми располагаются на выбранной поляне. Дети пьют, перекусывают, складывают вещи, расстилают коврики для отдыха, проводятся игры.

Игра «Кто соберет больше шишек в обруч»

Дети делятся на команды. По сигналу, каждая команда собирает шишки и складывает в свой обруч. По следующему сигналу, сбор прекращается. У кого больше шишек, тот и победил.

Игровые упражнения «Дерево- мой друг!»

Дети свободно распределяются по поляне, по 2-3 человека встают вокруг деревьев и выполняют задания:

- упор руками о дерево на уровне груди. Ходьба ладонками по дереву вверх, вниз, поднимаясь на носки и опускаясь, как жучки;
- стоя лицом к дереву, обхватить его руками, постоять, прижавшись к нему. Можно встать спиной

Игра «Меткий стрелок»

Дети делятся на команды. На расстоянии 2м лежит обруч. Дети бросают шишки друг за другом. У кого больше шишек тот и победил.

По окончании игр дети собирают свои вещи, строятся и отправляются в обратный путь.

5 – я остановка «Лесной оркестр» 5 минут

Дети останавливаются на полянке, прислушиваются к птичьим голосам, пробуя отгадать голоса каких птиц они слышат.

6 – я остановка «С горы»

5 минут

Дети друг за другом, по одному спускаются с горы

Дети возвращаются в детский сад, маршрут закончен

**Терренкур «Детский сад – территория здоровья»
Маршрут пешей прогулки № 10(лесопарковая зона, зима)**

Задачи:

- обеспечить высокую двигательную активность детей
- закрепить двигательные навыки детей в основных движениях и подвижных играх
- развивать физические качества: ловкость, быстроту, координацию движений

Дети с воспитателями выходят на улицу, строятся парами и по команде инструктора начинают идти по маршруту. Инструктор идет с первой парой, определяя темп движения.



1 – я остановка «Изменения в природе»

2 минут

Дети наблюдают за деревьями, за прохожими ,говорят что изменилось в природе. Двигаются дальше

2 – я остановка «Светофор»

2 минут

Дети дойдя до дороги, останавливаются, вспоминают правила дорожного движения, взрослые перекрывают дорогу, дети переходят дорогу.

3-я остановка «Хоккеисты»

5 минут

Дети останавливаются перед хоккейной коробкой. Наблюдают за тренировкой хоккеистов. Отмечают их ловкость, быстроту и умение кататься на коньках. Двигаются дальше.

4 – я остановка «В гору»

5 минут

Взрослые и дети поднимаются в гору. Расходятся по трем склонам гор.

5 – я остановка «Саночная»

20 минут

Игра «Быстрые сани»

Дети катаются на санках-ледянках с гор: по одному, паровозиком.

Игра «Быстрые упряжки»

На линии старта дети выстраиваются по трое у одних санок. По команде «старт» - один садится на санки, а двое берутся за веревочку и везут санки до финиша. Выигрывает упряжка, быстрее всех добравшаяся до финиша.

Поиграв дети двигаются дальше

6 – я остановка «Звуки леса»

5 минут

Дети останавливаются на полянке, слушают звуки и говорят, что они слышат.

Двигаются дальше

7 – я остановка «Тренажеры»

10 минут

Остановка у спорткомплекса «Заря», тренажерная площадка. Дети делятся на группы, распределяются по тренажерам и занимаются, меняясь местами.

7 – я остановка «Светофор»

2 минут

Дети, дойдя до дороги, останавливаются, вспоминают правила дорожного движения, взрослые перекрывают дорогу, дети переходят дорогу.

Дети возвращаются в детский сад, маршрут закончен