Образовательный терренкур для детей старшего дошкольного возраста

Тема " К нам весна спешит"

Цель: Укрепить здоровье детей путем совершенствования функциональных систем его организма. Прививать детям навык здорового образа жизни.

Задачи:

- Сохранить и укрепить здоровье детей.

- Формировать правильный стереотип ходьбы и навыков осанки

- Развивать выносливость, выдержку во время физических нагрузок

- Воспитывать дружелюбное отношение друг другу

- Воспитывать у детей ответственность за сохранение и укрепление здоровья

- Расширить знание детей об окружающем мире.

Ход

Воспитатель с детьми выходит на прогулку.

Сюрпризный момент ( появляется дед Природовед)

Дед Природовед: Здравствуйте ребята, я очень рад нашей с вами встрече!

После зимних холодов и стуж, к нам снова пришла весна. Сегодня мы собрались здесь, чтобы весну встречать. А хорошо ли вы знаете приметы весны? Давайте это проверим.

Дети: Солнышко греет теплее, тает снег и сосульки.

Дед Природовед: Ребята, я хочу вам предложить отправится со мной в поход. Вы согласны?

Дети: Да

Дед Природовед: Но сначала я хочу проверить готовы ли вы к походу.

- Все здоровы?

- К проверке готовы?

- Все дышите, не дышите ( 3 раза)

- Все в порядке, отдохните,

- Руки верх вы поднимите, превосходно, отпустите,

- Наклонитесь, встаньте прямо, улыбнитесь.

- Да осмотром я доволен, все здоровы

- И к походу все готовы

Весёлая тропинка. Время 10-15 минут.

Дети в парах идут по тропинке. По сигналу *«дерево»* останавливаются, держась за руки поднимают их вверх и слегка отходят друг от друга, образуя туннель. Последняя пара в колонне пробегает под поднятыми руками детей и встаёт впереди колонны. И такое задание выполняет каждая пара. Когда все пары пробегут и встанут на свои места, ходьба продолжается.

По сигналу *«кочка»* дети останавливаются. Держась за руки, отходят друг от друга на вытянутые руки и присаживаются на корточки, делая кочку. То же самое выполняют все пары друг за другом. Игра заканчивается, как только первая пара возвращается на своё место.

Дед Природовед: Ребята, давайте вспомним, как правильно дышать.

• *«Часики»*. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звукам *«тик»*наклон в левую сторону до предела, чтобы правый бок растянулся, как резиновый. Со звукам *«так»* возвратиться в и. п. глубокий вдох. После этого наклон в правую сторону. Повторить 7- 8 раз.

• *«Насос»*. И. П.: - О. С. 1- вдох, 2 – наклон вправо – влево, руки скользят

вдоль туловища, произнести: *«С – с – с»* *(выдох)* 3 – вернуться в И. П. – выдох. Повторить 5- 6 раз.

• *«Лесоруб»*. И. П.: - ноги на ширине плеч, руки перед собой сжаты в

*«замок»*. 1 – вдох руки поднять над головой, 2 – наклон вниз, произнести: *«Ух»* - выдох. Повторить 7- 8 раз.

• *«Каша шипит»*. И. П.: - стоя, одна рука на животе, другая на груди.

1 – вдох, втянуть живот; 2 – выдох, произнести: *«Ш – ш – щ»*.

Повторить 7- 8 раз.

• *«Ежик сердится»*. И. П.: - О. С. 1 – вдох, 2- присесть, прижать колени к груди, произнести: *«Ф – ф – ф»* - выдох. Повторить 7- 8 раз.

1 остановка – *«Весенний лужок»*. Время остановки – 10 минут.

Загадка:

 Она под осень умирает и вновь **весною оживает**.

Иглой зелёной выйдет к свету, растёт, цветёт всё лето.

Коровам без неё - беда; она их главная еда *(трава)*.

Дед Природовед и дети наблюдают за появлением зелёной травки, ищут её на открытых местах. Почему зелёной травки не было видно раньше? Какие факторы необходимы для прорастания растений?

Стихотворение: Растаял снег.

С пригорка льётся

Вода с игривой быстротой,

И солнцу радостно смеётся

В лицо цветочек золотой.

2 остановка Преодоление препятствий. Время остановки – 10-15 минут.

• «Мы по мостику пойдём. На тот берег перейдём *(маршируют на месте)*.

• Дальше глубже в лес пошли, налетели комары *(руки вверх)*.

Хлопок, другой - комарики над головой *(прыжки на месте, хлопая в ладоши над головой)*.

• Комариков перебьём и к болоту подойдём. Перейдём преграду вмиг. По кочкам прыг, прыг, прыг *(прыжки поочерёдно на правой и левой ноге)*.

• Под кустом пролезть не страшно и под ёлкой не опасно. *(Дети присаживаются на корточки и передвигаются врассыпную)*.

• Мы шагали, мы шагали, выше ноги поднимали. Дышим ровно, глубоко, видишь, как идти легко»

3 остановка – *«Зеленая аптека»*. Время остановки – 10-15 минут.

Задачи: уточнение и расширение представлений детей о лекарственных растениях; формирование первоначальных представлений об экологически грамотном и безопасном для природы и самого ребенка поведении.

 Организация детей наблюдения за первоцветами *(мать и мачеха)*фитоогорода;

Проводится дидактическая игра: *«Когда это бывает»*.

Дыхательное упражнение: "Цветок распустился".

И. п. стоя руки вместе ладошки вместе, бутон цветка. Сделать полный вдох, руки поднять вверх, развести их в стороны, цветок распустился, Сделать выдох и вернуться и. п.

Релаксация *«Росток»*.

Росток появился из-под земли, маленький, слабенький. Дети сидят на корточках, обхватив колени руками

Но вот пошел дождик, водичка стала поить росток, они стал расти, у него появились листочки, стебель окреп и вытянулся. Дети медленно встают

Дождь закончился, светит солнышко. Радуются, улыбаются.

4. Остановка – спортивная площадка Время остановки – 20 минут.

Проводятся подвижные игры

*«Зима-****весна****»*

На участке для **прогулки** флажками обозначают игровую площадку размером 5x5 или 6x6 м. По считалке выбирают двоих водящих — *«зиму»* и *«****весну****»*. На шею *«зиме»*повязывают платок белого цвета, водящему -*«****весне****»* повязывают платок зеленого цвета. Играющие встают в шеренгу вдоль одной из границ игрового поля, водящие располагаются в центре площадки в 1,5-2 м друг от друга. После слов педагога:

На полянке на лесной

Встретились зима с **весной**.

Ох! Зима **весну пугает**,

Прочь из леса **прогоняет**.

Смеется над зимой **весна**:

«Твоя, зима, прошла пора!

Пусть распускаются листочки,

Растет трава, цветут цветочки!»

Дети врассыпную разбегаются по игровой площадке. *«Зима»* старается *«заморозить»* как можно больше детей дотронуться до них рукой. *«Замороженные»*игроки принимают какую-либо позу). *«****Весна****»* стремится *«разморозить»* детей, также дотрагиваясь до них рукой, одновременно произнося слово *«свободен!»* (или *«свободна!»*). Через 1,5-2 мин педагог громко говорит: *«Стоп, игра!»* Дети вновь строятся в шеренгу вдоль одного из краев игрового поля, выполняют упражнение на восстановление дыхания (и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 -2 подняться на носки, руки в стороны, вдох носом; 3-4 и. п., выдох через рот. Упражнение повторить 3-4 раза). Выбирают новую пару водящих, игру повторяют.

*«Слалом»*

На площадке расставлено 6-7 стоек. Ребенок пробегает между ними змейкой, совершая повороты и огибая стойки то справой, то с левой стороны. В соревнованиях выигрывает тот, кто пройдет дистанцию быстрее других и не свалит не одной стойки.

*«Приходи****весна****»*

Мы по лугу пойдем,

Хоровод заведем.

Приходи, **весна**,

Приходи, красна!

Мы по лугу пойдем,

Хоровод заведем.

Дождик, лей-поливай,

Всем напиться давай!

Мы по лугу пойдем,

Хоровод заведем.

Солнце, ярче свети,

Помогай нам расти!

Мы но лугу пойдем,

Хоровод заведем.

Ветерок, налетай,

Тучи прочь разгоняй!

Мы по лугу пойдем,

Хоровод заведем.

Наконец-то ты пришла,

Долгожданная **весна**!

Идут по кругу в правую сторону, взявшись за руки.

Останавливаются. Хлопают в ладоши.

Идут по кругу в левую сторону, взявшись за руки.

Останавливаются. Выполняют *«стряхивающие»* движения кистями рук, руки согнуты в локтях.

Идут по кругу в правую сторону, взявшись за руки.

Останавливаются. Поднимают руки в стороны — вверх, затем опускают вниз *(2 раза)*.

Идут по кругу в левую сторону, взявшись за руки.

Останавливаются. Поднимают руки вверх, покачивают руками из стороны в сторону.

Выполняют *«пружинку»* с поворотом туловища вправо-влево, руки на пояс.

Хлопают в ладоши.

После слова *«****весна****»* поднимают

руки вверх — в стороны.

Вот, как весело играть *(прыжки)*

И в весенний день гулять *(шагают)*.

«Дышит свежестью земля,

Подышу **весной и я**» *(1-вдох носом, 2- выдох ртом)*.

Воспитатель. Ребята, вот и закончилось наше путешествие, что интересного и полезного мы узнали? *(ответы детей)*. А теперь пора нам возвращаться домой.

Релаксация *«»*Домой».

«Теплый ветер гладит лица,

Лес шумит густой листвой.

Дуб нам хочет поклониться,

Клен кивает головой.

А кудрявая березка

Провожает всех ребят,

До свидания, лес зеленый,

Мы уходим в детский сад. • вверх;

• из стороны в сторону вверху.

Наклоны туловища вперед.

Наклоны вперед головы.

Кружение на месте.

Ходьба обычная.