

Терренкур «В царство Снежной Королевы»

Цель: закрепление представлений детей о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Прививать любовь к физической культуре и спорту.
2. Создать положительный настрой, желание быть здоровым.
3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: картинки с режимом дня, сани, картинки вредных и полезных продуктов, таблички с заданиями, следы.

Участники: педагоги ДООУ, дети старшей группы.

Терренкур проводится на территории детского сада.

Ход:

Воспитанники с воспитателем встречаются на прогулке Снежка, который грустил, сидя на скамейке.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, это Снежок. Давайте узнаем, почему он грустит?

- Снежок, почему ты такой грустный?

Снежок: Я живу в царстве Снежной Королевы, она очень злая и сердитая. Она не любит, когда дети закаляются, делают зарядку, чистят зубы и ведут **здоровый образ жизни**. Снежная Королева хочет заколдовать всех детей, чтобы они ей подчинялись, и поэтому она спрятала буквы З-О-Ж в своем королевстве. Вам нужно обязательно найти эти буквы и тогда колдовство исчезнет, и никто не будет болеть.

Воспитатель: Ребята, мы поможем Снежку отыскать эти буквы?

Снежок: Путь наш будет очень долгим и опасным, нам придется идти по сказочным тропинкам, соблюдая определенный маршрут, преодолевая сложные препятствия.

Воспитатель: Вы готовы? Не испугаетесь?

Снежок: Смотрите какая извилистая тропинка у нас на пути! (ходьба преодолевая препятствия: змейка, кочки, дуги)

Снежок: Как вы думаете, на каком сказочном зимнем виде транспорта можно быстрее добраться до царства Снежной королевы? (сани).

- Правильно! Едем на санях. Вперед замёрзшая река! Нужно разделить на две команды. У каждой команды будет капитаны, они будут по очереди перевозить членов своей команды.

Снежок: На старт, внимание, марш! *(Дети выполняют задание)*

Снежок: Молодцы! Первое препятствие мы преодолели!

Идут дальше за Снежком

Снежок: Смотрите на нашей тропе - «Ледяная гора».

«Ледяная гора». Возле горки находится табличка со схемой.

Снежок: Чтобы найти первую букву нужно выполнить задание, которое находится на схеме. Посмотрим на схему, что нам нужно сделать?

1. скатиться с горы
2. попасть в цель снежком
3. отгадать загадку

Дети по очереди скатываются с горки, попадают в цель снежком.

Загадка: Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день...? (Зарядку)

Воспитатель: Все ли дети соблюдают режим дня и делают зарядку?

Снежок: Посмотрите, сколько зверей собралось на заснеженной полянке! Они тоже любят делать зарядку!

Воспитатель: Сделаем зарядку все вместе!

Воспитанники выступают в роли зверей

Воспитатель: У леса на опушке

Собрались зверюшки.

Стали думать и гадать

Как бы холод переждать?

Зайка: «Надо прыгать высоко – так согреемся легко»

Воспитатель: Это зайка так сказал, вокруг елки поскакал.

(Прыжки на двух ногах)

Медведь: «Чтоб согреться побыстрее - надо наклоняться,

Надо наклоняться и в стороны сгибаться».

Воспитатель: Мишка бурый поднял лапы, закачался косолапый

(Руки на пояс, наклоны в стороны, вперед, назад)

Воспитатель: Вышла лисонька вперед:

Лиса: «Приседай, лесной народ.

Ты садись, опять вставай и мороз не подпускай».

(Приседания 5-6 раз, руки вперед).

Воспитатель: Все бельчонка стали звать – лапочки отогреть

Бельчонок: «Чтобы лапки отогреть, надо лапками вертеть,

хлопаем в ладоши, будет день хороший».

Воспитатель: Спасибо, вам, зверятки, за бодрую зарядку.

Снежок: Какие молодцы! Вы справились с этим заданием. В слове «ЗАРЯДКА», какой первый звук? «З». Отправляемся дальше. (*Отдает детям букву*)

Дети отправляются за Снежком.

Снежок: Первая буква у нас уже есть. Посмотрите, на нашей тропинки ледяной камень, а внутри него что-то находится. Как мы можем это достать?

Воспитатель: Ребята, какой вид гимнастики мы можем выполнить, что бы камень растаял? (Дыхательная гимнастика).

Дети выполняют дыхательную гимнастику «Согреем воздух»

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох .

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох.

3-4. То же другими ноздрями.

5-6. Вдыхаем через нос, выдыхаем через рот.

Снежок: Молодцы! Мы согрели воздух, и благодаря нашим усилиям камень растаял и в нем картинка. (Картинка дерева)

Снежок: Посмотрите, это картинка-подсказка! Как вы думаете, куда нам нужно идти? Значит нужно идти в лес?

Снежок: Правильно, и следующее наше препятствие «Зимний лес»

Дети отправляются за Снежком

Снежок: Вот мы и в лесу. Посмотрите, на дереве задание. Чтобы получить следующую букву нам нужно его выполнить. На заснеженной тропинке следы рук и ног, нужно по ним пройти, интересно, куда они нас приведут.

Дети выполняют задание

Снежок: Молодцы! Куда же привели нас эти следы? (лабиринт).

Снежок: Верно, нам нужно пройти через лабиринт и собрать картинки «Режим дня»

(В лабиринте развешаны картинки с изображением режима дня, каждый ребенок может взять только одну картинку. В конце развешать картинки в правильном порядке).

Дети проходят лабиринт и развешивают картинки по порядку.

Воспитатель: Какой режимный момент изображен на последней картинке? («Ночной сон»). Какой гласный звук спрятался в название этой картинке? («О»)

Снежок отдает детям букву «О».

Снежок: Вот мы и отыскали еще одну букву, значит мы на правильном пути.

Идут через препятствия по «сугробам» до ворот в царство.

Воспитатель: Наконец-то нас тропинка и привела в царство Снежной королевы.

Снежок (*закрывает рукой горло*): Ой, ребята, у меня, начинает болеть горло и голова, кажется, поднимается температура. Это все проделки Снежной Королевы.

Воспитатель: Надо помочь Снежку, укрепить его иммунитет полезными продуктами, тогда он не заболит!

- Смотрите, Снежная Королева закрыла проход в своё царство табличками с полезными и вредными продуктами.

Игровое упражнение «Полезные и вредные продукты»

Воспитанники по очереди выбивают снежками таблички с вредными продуктами, остаются таблички с полезными продуктами.

Воспитатель: Какие продукты вы оставили? (Овощи, фрукты, компот, молоко)

Воспитатель: Посмотрите, картинка с какой буквой спряталась с полезными продуктами? (Буква Ж)

Снежок: Теперь у нас три буквы. Какое слово из них можно составить? (ЗОЖ)

Воспитатель: Что означают эти буквы? (Здоровый образ жизни)

Снежок: Молодцы! вы разрушили все заклинания Снежной Королевы! И теперь никто не будет болеть, но не забывайте делать зарядку, питаться полезными продуктами и соблюдать режим дня, тогда вы всегда будете здоровыми!

Снежок угощает всех горячим чаем с медом и лимоном.

Воспитанники с воспитателем возвращаются в детский сад.

- м.быть Карта или МАРШРУТ с тропинками???

Терренкур – это вид физкультуры, который основывается на получении физических нагрузок в виде пеших прогулок по гористой местности. Также **терренкур** – это специальные тропы, на которых проходят такие спортивные занятия. При этом тропинки прокладываются по особой технологии – каждый километр пути размечают по длине и уклону (углу подъема). Это помогает врачам составлять программу прогулок с учетом нагрузки, которую можно дать человеку.

терренкур для дошкольников - это система дозированной ходьбы, прыжков, бега, подвижных и спортивных игр с использованием прохождения данных маршрутов на территории детского сада, которые способствуют оздоровлению организма воспитанников, повышению уровня двигательной активности. **терренкур это (лечебная ходьба)** - одна из форм ЛФК, которая осуществляется путём естественного **физического упражнения (ходьбы по определённому маршруту)**.