

«ВЕСЁЛАЯ ПРОГУЛКА ВМЕСТЕ»



МАРШРУТ №3 «ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»

Для детей 5-6 лет

1. Беседа с ребёнком о здоровье, спорте



Виды спорта

2. Отправляемся на «тропу Здоровья»



Карта маршрута



4. Почитайте: М. Витковская «О том, как мальчуган здоровье закалял», Э.Керра «О пользе спорта и физкультуры»



5. Завершение маршрута, беседа о прогулке, рисование дома



3. Игры, загадки, пословицы про ЗОЖ

24 мин · 1.9 km

↓ 10 м

БЕСЕДА С РЕБЁНКОМ

ПУТЕШЕСТВИЕ НА «ТРОПУ ЗДОРОВЬЯ»

ПОСЛОВИЦЫ О ЗОЖ

Спросите у ребёнка, что такое здоровье?
Уточните, знает ли ваш ребёнок, как укрепить здоровье?
Поинтересуйтесь, где можно заниматься спортом?

Рассмотрите с ребёнком природу, которая нас окружает.
Понаблюдайте за людьми, которые занимаются спортом.

Чистота – залог здоровья.
В здоровом теле – здоровый дух.
Здоровье – дороже денег.
Если хочешь быть здоровым – закаляйся.
Где здоровье – там и красота.
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

ЗАГАДКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день... (*зарядка*)

Болеет мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье... (*спорт*)

Соревнуемся в сноровке
Мяч кидаем, скачем ловко,
Кувыркаемся при этом
Так проходят... (*эстафета*)

Ноги и мышцы все время в движении
Это не просто идет человек.
Такие вот быстрые передвижения
Мы называем коротко — ... (*бег*)



СТИХИ ДЛЯ ЗАУЧИВАНИЯ

1. Тот, кто с солнышком встаёт,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки, —
Тот спортивный человек,
И вполне весёлый.
Постарайся быть таким
В детсаду и дома.

2. Спорт для жизни очень важен.
Он здоровье всем дает.
Очень важен спорт для всех.
Он — здоровье и успех.
Мы зарядку делаем,
Приседаем, бегаем.
Зарядку делаем с утра —
Здоровы будем мы всегда.



ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Игра-эстафета «Полоса препятствий»

Задание: Дети распределяются на команды и становятся параллельно колоннами. Каждому игроку будет необходимо выполнить:

Бег между кеглями («деревьями») змейкой.

Прыгнуть с кочки на кочку (в обручи или шины) преодолев болото

Перепрыгнуть через натянутые на разной высоте скакалки

Проползти по туннелю по-пластунски (под дугой)

Пройти по бревну и не упасть («по мостику»)

Взять шишку и попасть в обруч, который висит на дереве

Бег по прямой до финиша

Все препятствия в такой эстафете устанавливаются одно за другим, и ребята преодолевают их по очереди (можно не командной, а индивидуально, на лучшее время)

Игра-эстафета «Перетягивание каната»

Задание: В центре площадки положен длинный канат. Команды располагаются на противоположных сторонах площадки за линиями. По сигналу каждая команда берется за канат и начинает тянуть в свою сторону.

А сейчас команды встанут

И возьмутся за канат,

Дружно за него потянут.

Делай, братцы, шаг назад.

За канат тяните дружно,

Перетянуть друг друга нужно

Побеждает та команда, которая перетянет противоположную команду на свою сторону за установленную линию. В борьбе выигрывает наиболее ловкая команда

Игра-эстафета «Кто быстрее?»

Задание на самокатах

Каждой команде раздать по одной большой клоунской шляпе. Проехать на самокате до стойки, объехать её и вернуться к своей команде, не потеряв шляпу и передать самокат и шляпу следующему участнику.

Задание на велосипедах

Между детьми проводятся соревнования по скоростной езде на велосипеде. Участникам предлагается, сидя на велосипеде, доехать до конуса объехать его и вернуться первым к финишу. Побеждает тот кто быстрее

П/и «Посмотри и угадай!»

Задание: Каждому ребенку выдается иллюстрация с видом спорта. Надо показать движениями и жестами без слов, изображенный на иллюстрации вид спорта своей команде. Команды по очереди отгадывают.

ЗАВЕРШЕНИЕ МАРШРУТА

После прогулки предложите своему ребёнку выразить свои впечатления в рисунках; сделать аппликацию. Сделайте вместе с ребёнком подделки из природного материала. Выставка работ в групп