

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка - Игринский детский сад №8
МБДОУ ЦРР - Игринский детский сад №8

**«Тропа здоровья»
как одна из форм оздоровительной и двигательной
активности детей старшего дошкольного возраста**

Подготовила : воспитатель
МБДОУ ЦРР - Игринский детский сад №8
Широбокова Н.Н.

п. Игра, 2019 г.

Для растущего организма физкультурные упражнения и подвижные игры приобретают особую ценность, если они проводятся на свежем воздухе, поскольку усиливают обмен веществ и поступление в организм большого количества кислорода. Игры и упражнения на воздухе во все времена года способствуют закаливанию организма ребенка, повышению его работоспособности и снижению заболевания. Поэтому, можно с полной уверенностью сказать, что разработка и использование «Тропы здоровья» поможет решить задачи, направленные на укрепление физических качеств дошкольников.

Цель: повысить двигательную активность детей на прогулке, воспитать потребность в физических упражнениях на свежем воздухе, создать положительный эмоциональный настрой.

Задачи:

1. Развивать физические качества, обеспечивая высокую двигательную активность детей.
2. Упражнять детей в ходьбе на длительное расстояние. Прививать детям навык ориентировки на местности, разбираться в карте, схеме маршрута.
3. Развивать ловкость, выносливость, чувство взаимопомощи в играх и эстафетах.
4. Способствовать развитию творческого подхода в разрешении игровых ситуаций.

Маршрут « Тропы здоровья» проложен по территории дошкольного учреждения и состоит из 8 станций. Каждая станция включает в себя несколько объектов или модулей. Существующую структуру можно использовать как единый маршрут, так и каждую станцию в отдельности.

Особенность “Тропы здоровья” заключается в том, что она позволяет всем участникам здоровьесберегающего процесса и детям, и взрослым по-новому воспринимать и эффективно использовать имеющееся спортивное и игровое оборудование на территории дошкольного учреждения.

На каждой станции есть свои указатели с названием и схематичным изображением.

Станции «Тропы здоровья»

1. «Туристическая»
2. «Умный светофорик»
3. «Поезд здоровья»
4. «Уголок леса »
5. «Веселый стадион»

Воспитатель приглашает детей в путешествие по «Тропе здоровья», кто по ней идет становится здоровым, сильным и смелым. Рассматривают карту маршрута и отправляются на любую выбранную станцию.

Станция «Туристическая»

Задачи: укрепить мышцы туловища, спины и живота; тренировать мышцы стопы; формировать правильную осанку; воспитывать согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке.

Оборудование :на земле нарисованы: желтая дорожка(тропинка), зеленые круги (кочки), разноцветная «змейка», синяя широкая дорожка(ручей); обручи, флажки.

Дети идут друг за другом и выполняют игровые упражнения:

1. Игровые упражнения:

- «По тропинке мы идем»(Идут по нарисованной на земле тропинке).
- «С кочки на кочку» (Перепрыгивают с кочки на кочку).
- «Догони змейку»(Ходьба змейкой).
- «Перейди через ручеек»(Перешагивают через ручеек).

Идут дальше и приходят на «Полянку отдыха»:

2.Игра «Зеркало». Ведущий выполняет упражнения, а дети их копируют (разные виды ходьбы, прыжки на одной ноге, на двух с продвижением вперед).

- Туристы смелые и ловкие, справятся с любыми препятствиями на пути.

3. Эстафета «Перейди болото». Играют две команды. Флажками размечается начало и конец «болота». Капитанам команд выдаются два обруча для перехода по «болоту». По сигналу капитаны начинают движение, перекладывая поочередно с места на место обручи, переходя по ним «болото», не касаясь земли ногами. Закончив переправу, быстро возвращаются на старт для передачи обручей. Побеждает команда, закончившая эстафету первой, и не провалившаяся в «болото».

4. Игра-соревнование «Цепочка». Соревнуются две команды. Первые номера, встав за стартовой чертой, прыгают в длину с места, толкаясь двумя ногами. Приземление фиксируется по пяткам. С этого места выполняют прыжки вторые номера, за ними — третьи и т. д. Заканчивается игра, когда прыжок совершит последний игрок в каждой команде. Выигрывает та команда, цепочка из прыжков которой окажется длиннее.

- Молодцы, туристы, преодолели все препятствия. Сейчас можно и поиграть.

5. Игра «Парные салки». Группа делится на пары. По сигналу «Раз, два, три беги!» дети убегают от водящего, стараясь не натолкнуться на других детей. Игроки убегают от водящего по одному, но в случае опасности могут взяться за руки и тем самым избежать осаливания.

6. Игра «Тише едешь – дальше будешь». Дети строятся в шеренгу. Напротив, спиной к детям, стоит водящий и произносит слова: «Тише едешь – дальше будешь». Во время произношения слов ребята подходят к ведущему. На слова «Стоп!», водящий поворачивается к детям и они останавливаются, а тот, кто продолжает двигаться, возвращается на начало. Выигрывает тот, кто первым дойдет до ведущего.

- Ребята, сегодня дружба помогла нам пройти все испытания и справиться с непростыми заданиями. Я хочу пожелать вам и дальше быть дружными, не расставаться с физкультурой, быть здоровыми, выносливыми и смелыми.

Станция «Умный светофорик»

- Ребята, чтобы попасть на следующую станцию, нам нужно выполнить следующее задание: сделать 5 больших шагов (гигантов), 10 маленьких шагов, приставляя носок к пятке (лилипутов).

Задачи: развивать общую выносливость, дыхательную систему, закрепить знания о правилах поведения на улице, повторить дорожные знаки, воспитывать стремление к своей безопасности и окружающих

Оборудование: светофор, дорожные знаки, на асфальте нанесена разметка пешеходного перехода, круги (красного, желтого и зеленого цвета), два тоннеля, гимнастические палки, деревянный кирпичик с отверстием, гимнастическая палка с держателями для колец, три кольца (красное, желтое, зеленое), скамейки.

- Ребята, совсем скоро вы пойдете в школу и, возможно вам придется самостоятельно переходить проезжую часть. И чтобы избежать опасностей на дорогах, надо знать правила дорожного движения.

1. Игра на внимание «Сигнал светофора»

В руках у каждого ребенка круг (красного, желтого, зеленого цвета). Участники выстраиваются в шеренгу.

Воспитатель: На дорогах с давних пор
Есть хозяин – светофор! Перед вами все цвета,
Вам представить их пора.

Загорелся красный свет. (Дети поднимают красные круги)

Все вместе: Стой, вперед дороги нет!

Воспитатель: Желтый глаз твердит без слов. (Поднимают желтые круги)

Все вместе: К переходу будь готов.

Воспитатель: На зеленый свет – вперед! (Дети поднимают зеленые круги)

Все вместе: Путь свободен! Переход!

- Молодцы! Хорошо знаете сигналы светофора. А сейчас давайте немного разомнемся.

2. Музыкальная разминка под песню из музыкальной сказки «Когда поют светофоры» (муз.М.Дунаевского, сл. М. Азова):

1. Упражнение «Покажи, порули и спрячь» (Ноги поставить на ширине плеч, круг держать за спиной. Наклониться вперед, выпрямиться, «порулить» и спрятать круг за спину)
2. Упражнение «Спрячь руль» (Ноги слегка расставить, круг держать двумя руками. 1- руки выставить вперед; 2- опустить круг, присесть 3- выпрямиться, руки выставить вперед)
3. Упражнение «Покружись» (Основная стойка, руки с кругом поднять вверх. Покружиться в одну сторону, потом в другую.)
4. Упражнение «Поехали» (Круг держать в обеих руках перед грудью. «Рулить» кругом, делая повороты то в одну сторону, то в другую)
5. Упражнение «Передача» (Ноги расставить, круг держать в правой руке. Наклониться вперед, переложить круг под левой ногой в левую руку, потом под правой ногой - в правую руку)
6. Упражнение «Круг к колену» (Ноги слегка расставить, круг держать в согнутых руках у пояса. Поочередно поднимать и опускать ноги, стараясь коснуться круга коленом)

- Молодцы! Ребята, как вы поступите, если нужно перейти проезжую часть. А светофора нет?

Дети высказывают предположения

- Не волнуйтесь, будем искать пешеходный переход. Вот посмотрите – знак «Подземный переход» (Воспитатель показывает знак.) Очень удобно: «нырнул» в переход на одной стороне улицы, а «вынырнул» на другой.

3. Эстафета «Подземный переход»:

Команды выстраиваются в колонны. Перед каждой командой выкладывается туннель. Дети по очереди проходят его, обегают стойку и возвращаются к своей команде, передают эстафету.

- Когда такого туннеля нет, нужно поискать знак «Наземный переход». Рядом с ним на проезжей части обязательно нарисована полосатая дорожка – «зебра». (Воспитатель показывает знак «Наземный переход»)

Настоящий пешеход
Сразу ищет переход.
Осторожны его ноги,
Он не пешка на дороге.

4. Эстафета «Зебра»

Сбоку от каждой команды лежат гимнастические палки. Впереди уложены две гимнастические палки. Задача каждого участника команды - быстро взять одну палку, подбежать к лежащим и положить свою так, чтобы она расположилась параллельно, на таком же расстоянии. Постепенно образуется «зебра». Победительницей объявляется команда, быстрее и качественнее собравшая «зебру».

5. Эстафета «Собери светофор»

По команде первый ребенок бежит к разобранному светофору, берет деревянный кирпичик, в котором есть отверстие, и ставит от команды на расстояние, бежит обратно, передает эстафету. Второй закрепляет в нем гимнастическую палку, на которой уже есть держатели для колец. Третий вешает красное кольцо, четвертый - желтое, пятый - зеленое. Выигравшей считается команда, первой закончившая эстафету.

Ребята, кто на дороге самый главный, а его сигнал для всех закон? На дороге главный - светофор и нужно внимательно следить за его сигналами.

6. Игра «Наш друг – светофор»

Воспитатель показывает разную сигналы светофора. На зеленый свет дети топают ногами, желтый - хлопают в ладоши, красный - просто стоят.

- На дороге много дорожных знаков. Каждый имеет свое значение. А вам они знакомы? Вот мы сейчас и проверим.

7.Игра «Угадай знак»:

Дети стоят в ряд. У каждого ребенка карточки с дорожными знаками (перевернутыми вниз), такие же у ведущего. Он открывает любой знак. Выигрывает тот, кто быстрее отыщет знак у себя и правильно назовет его значение.

- А сейчас отгадайте загадку:

Разные домики
По улице бегут,
Девочек и мальчиков
Домики везут. (Автобус)

7.Игра « Посадка в автобус»

На одном краю площадки стоят две скамейки- «автобусы». Дети занимают в них места (салятся на скамейки). По команде под музыку дети «выходят» из «автобусов» и прохаживаются. Как только музыка стихает, они возвращаются на свои места. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее заполнили «автобус».

- Молодцы, ребята! Знаете правила дорожного движения, умеете вести себя на улице. Будьте внимательны на дороге!

Станция «Поезд здоровья»

Задачи: закреплять навыки лазанья различными способами, развивать функцию равновесия при выполнении упражнений; формировать у детей правильную осанку, координацию движений, укреплять мышечный аппарат и моторику рук и ног;

Оборудование: на участке расположены спортивные объекты: лестница, горка, скамейка.

Воспитатель предлагает детям отправиться на Поезде Здоровья

- Я буду паровозом, а вы вагончиками. Вставайте друг за другом.

Загудел паровоз и вагончики повез.

Чу-чу-чу. Чу-чу-чу. Далеко я укачу!

(дети бегут паровозиком за воспитателем)

Мы приехали на лесную полянку. Выходите!

1. Зарядка для зверят

Добрый лес, старый лес,
Полон сказочных чудес.

Широко разводим руки в стороны,
повороты вправо-влево с
вытянутыми руками.

Мы идём гулять сейчас
И зовём с собою вас!

Ходьба.

Ждут вас на лесной опушке
Птички, бабочки, зверюшки,
Паучок на паутинке,
И кузнечик на травинке!

Присесть, медленно подняться,
повороты вправо-влево с
вытянутыми руками. Пальцами
правой руки выполняем от плеча
левой руки перебирающие
движения вниз. Пальцами левой
руки от плеча правой руки
перебирающие движения вниз.

Мышка, мышка

Мягкий пружинистый шаг, спина

Серое пальтишко
Мышка тихо идёт,
В норку зёрнышко несёт.

А за мышкой шёл медведь,
Да как начал он реветь:
«У-у! У-у!
Я вразвалочку иду!»
А весёлые зайчата –
Длинноухие ребята –
Прыг да скок, прыг да скок,
Через поле за лесок.

Шёл по лесу серый волк,
Серый волк – зубами щёлк!
Он крадётся за кустами,
Грозно щёлкает зубами!

Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки.
По болоту скок-скок-скок,
Под мосток – и молчок.

Ой, ты дедушка – ежок,
Не ходи на бережок!
Там промочишь ножки,
Тёплые сапожки!

Ищут маму медвежата,
Толстопятые ребята,
Неуклюжие, смешные,
Все забавные такие.

В воздухе над лужицей
Стрекозы быстро кружатся.
Взлетают и садятся,
На солнышке резвятся.

Вот ползёт сороконожка
По тропинке на дорожку.
Спинка изгибается,
Ползёт-переливается.

слегка прогнута вперёд, «лапки»
перед грудью.

Руки полусогнуты в локтях,
ладошки соединены ниже пояса.
Ноги на ширине плеч.
Переступание из стороны в сторону

Прыжки, ладони прижать к голове,
изображая «ушки на макушке».

Широкий, пружинистый шаг с чуть
наклоненным вперёд корпусом.
Руки попеременно выносить
вперёд.

Ноги на ширине плеч. Прыжки с
продвижением вперёд.

Лёгкий неторопливый бег на
носках. Руки согнуты в локтях и
прижаты к груди, голова опущена.

Ноги на ширине плеч.
Переступание с ноги на ногу.
Раскачивание туловищем из
стороны в сторону.

Бег чередуется с остановками. Во
время остановок – присесть.

Дети двигаются друг за другом,
держа руки на поясе или на плечах
впереди стоящего.

Нёс однажды муравей
Две травинки для дверей:
На полянке, под кустом,
Муравьишка строит дом.

Птички в гнёздышках проснулись,
Улыбнулись, встрепенулись:
«Чик-чирик, всем привет!
Мы летаем выше всех!»

По тропинкам мы гуляли,
На полянке поскакали.

Пружинистый шаг, руки сложены
«топориком» на плече.

Лёгкий бег врассыпную; птички
чистят крылышки; машут
хвостиком (руки сзади, ладошками
друг к другу), легко прыгают.

Прыжки. Ходьба

2. Упражнение «По бревнышку»

- Дальше мы сейчас пойдём, по тропинке в лес зайдём,
Руки за спину кладем и по бревнышку идем!
(дети по очереди идут друг за другом по начерченной на земле линии, держа
руки за спиной)

3. Упражнение « По озеру на лодке»

- Мы вышли к озеру (дети занимают положение сидя верхом на скамейке и
начинают выполнять движения, имитирующие греблю веслами)

4. Упражнение « На крутой берег»

- Дружно на берег крутой, поднимаемся гурьбой.
(друг за другом поднимаются по одной гимнастической стенке вверх и
спускаются вниз по другой)

5. Упражнение «По мостику»

- Мы в затылок поравнялись, на ступеньки приподнялись,
На мосточек мы взошли, вот и речку перешли
(дети поднимаются по перекладинам, идут по мостику, спускаются)

- Вот мы и прокатились на Поезде Здоровья.
Мы здоровы и сильны! Вот какими стали мы!

Станция «Лесная»

Задачи: познакомить детей с лекарственными растениями на участке детского сада и их целебными свойствами, продолжать учить детей различать и называть деревья, формировать навыки поведения в природе.

Оборудование: игрушки(олень, белочка, бобр, лосята, лисята), лесополоса на участке.

- Мы добрались до волшебного леса. Тот, кто когда-нибудь побывает в нём, становится сильным и мудрым. Проходите! Как хорошо в лесу!

Ребята, посмотрите, сколько много здесь деревьев. Назовите их (рябина, береза, осина, ива)

Для чего нам столько много деревьев? (чтобы было красиво; птицы живут на деревьях; деревья задерживают шум; деревья вдыхают в себя грязный воздух, а отдают кислород - чистый воздух). Какой воздух среди деревьев? (он чистый, приятный,ароматный)

1. Упражнение на дыхание «Свежий воздух»

Дети через нос делают спокойный вдох,задерживают дыхание и продолжительно выдыхают.

2. Игра-превращение «Цветочки распускаются»

- Цветочки не сразу появляются, они растут из семечка. Вот семечко растёт (дети встают на корточки они - семена). Семечку стало интересно, что там наверху и у него выросли корешочки (встают на ноги). Появляются первые листочки (поднимают руки,полусогнутые в локтях, над головой). Зеленые росточки тянутся к солнышку (вытягивают руки вверх,поднимаются на цыпочки,машут кистями рук). И вот распускаются цветочки, они улыбаются солнышку и другим цветочкам(дети улыбаются друг другу,поворачиваясь из стороны в сторону)

Мы шли, шли, шли,паучка в траве нашли.

3. Подвижная игра «Паутинка».

Воспитатель говорит, что дети как паучки сейчас будут плести паутину – путанку. Дети встают в круг, берутся за руки и пролезая под руками по очереди, не разжимая рук, запутывают паутину, а затем распутывают ее).

Прилетели на полянку птички.

4.Игра-имитация«Птички»

- Закройте глаза и представьте, что вы птички. Открывайте глазки. Выбрали птички себе деревья, сели на веточки.Перышки чистят с дороги(повороты головы вниз-вправо-влево). Крылышки свои расправляют (поднимают правую и левую руки вверх). Жучков, червячков траве ищут (приседают). Наелись, стали весело по веточкам прыгать(прыгают).

- Ребята, вам понравилась наша прогулка в лесу? Я хочу напомнить вам как вести себя в природе: не шуметь, не сорить, бережно относиться к растениям и животным. И тогда природа будет дарить нам свою красоту, хорошее настроение, здоровье, силу, чтобы хорошо себя чувствовать, быть весёлыми и никогда не болеть.

Станция «Веселый стадион»

Задачи: развивать интерес к спортивным играм и упражнениям; учить детей придумывать варианты игр; комбинировать движения, проявляя творческие способности; развивать самостоятельность в двигательных действиях, с учетом гендерных особенностей детей

Оборудование: мячи, скакалки, спортивные игры: «Городки», «Бадминтон».

- Воспитатель предлагает детям выбрать игры и игрока по своему желанию. Площадка поделена на четыре части - нанесена разметка. На одной части играют в городки, на другой в бадминтон, на третьей прыгают на скакалке, на четвертой выполняют упражнения с мячом. Девочкам рекомендуем бадминтон и скакалки, а мальчикам - городки и мячи.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработка и использование «Тропы здоровья» в образовательном процессе способствует оптимизации двигательной деятельности дошкольников, повышению эффективности оздоровительной и образовательной работы с детьми дошкольного возраста, способствует развитию физических качеств.

«Тропа здоровья» стала для наших детей формой физического самовыражения, средством активного отдыха и положительного эмоционального настроения.