

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированной направленности № 9»

г. Сосновоборска

Терренкур

«Тропа здоровья»

Разработал: Романенко О.С. – инструктор по физической культуре.

2018-2019

Терренкур

– это один из новых, но очень удобных здоровье-сберегающих методов, применяемых сегодня в детском воспитательном процессе.

Является простым и доступным методом оздоровления и профилактики болезней, устранение вредных последствий неподвижного образа жизни и нервных перенапряжений. Чередование напряжения и расслабления во время ходьбы создает благоприятные условия для работы органов кровообращения, дыхания и нервной системы, стимулирует и нормализует обмен веществ, развивает выносливость к физическим нагрузкам.

Во время прогулок на ребенка одновременно действует климат и окружающая природа, это значительно усиливает оздоровительный эффект.

Цель: повысить иммунитет ребенка, энергетику, снять стресс и улучшить его общее психоэмоциональное состояние.

Задачи: - упражнять в беге, ходьбе, метании.

- развивать выносливость, динамическое равновесие, глазомер, координацию движений, пространственную ориентировку.

Маршрут №1

Для детей 2 младшей группы.

Продолжительность прохождения маршрута: 15 минут.

Маршрут №1 берет свое начало на старте возле главного входа. Старт отмечен как . Огибает здание детского сада, далее проходим на спортивную площадку, проходим тропу здоровья, возвращается на асфальтированную дорожку, возвращаемся на старт.

№ п/п	Вид деятельности	Метод организации	Место проведения	Время
1.	Построение (Сбор)	Произвольный	Главный вход	1 мин
2.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Поточный, в колонне по двое.		1мин
3.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	Препятствие «Улитка»	2мин
4.	Прыжки чередование ног с продвижением вперед.	Поточный, в колонне по одному.	Классики	1мин
5.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	Лабиринт	1мин
6.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Поточный, в колонне по одному.		1мин
7.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	До спорт площадки	1мин
8.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	Тропа здоровья.	3мин
9.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	Возвращаемся	1мин
10.	Прыжки со сменой ног с продвижением вперед.	Поточный, в колонне по трое.	Классики (стопы)	1мин
11.	Ходьба быстрая.	Поточный, в колонне по четыре.	Цветные ленты	1мин
12.	Бег	Поточный, в колонне по одному.	Змейка	1мин

Маршрут №2

Для детей средней группы.

Продолжительность прохождения маршрута: 20 минут.

Маршрут №1 берет свое начало на старте возле главного входа. Старт отмечен как . Огибает здание детского сада, далее проходим на спортивную площадку, проходим тропу здоровья, возвращается на асфальтированную дорожку, заходим на стадион, возвращаемся на старт.

№ п/п	Вид деятельности	Метод организации	Место проведения	Время
1.	Построение	Произвольный	Главный вход	1 мин
2.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Поточный, в колонне по двое.		1 мин
3.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	Препятствие «Улитка»	1 мин
4.	Прыжки чередование ног с продвижением вперед	Поточный, в колонне по одному.	Классики	1 мин
5.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	Лабиринт	1 мин
6.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Поточный, в колонне по одному.		1 мин
7.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	До спорт площадки	1 мин
8.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	Тропа здоровья.	3 мин
9.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	Возвращаемся	1 мин
10.	Прыжки со сменой ног с продвижением вперед	Поточный, в колонне по трое.	Классики (стопы)	1 мин
11.	Ходьба быстрая.	Поточный, в колонне по четыре.	Цветные ленты	1 мин
12.	Бег	Поточный, в колонне по одному.	Змейка	1 мин
13.	ОРУ. 1. И.п.: о.с., руки на пояс. 1- наклон головы вправо; 2- наклон головы влево; (6-8 раз). 2. И.п.: о.с., руки на пояс. 1- наклон вправо; 2- и.п.; 3- наклон влево; 4- и.п. (6-8 раз).	Фронтальный, произвольно по площадке.	Стадион	5 мин

	<p>3. И.п.: руки в стороны, ноги на ширине плеч. 1-мах правой ногой вперед накрест, носком достать левую руку; 2- и.п.; 3- мах левой ногой вперед накрест, носком достать правую руку; 4- и.п. (6-8 раз).</p> <p>4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вперед; 2- и.п. (5-6 раз).</p> <p>5. И.п.: о.с. 1- присесть, руки вперед, спина прямая; 2- встать. (8-10 раз).</p>			
14.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	До главного входа	1 мин

Маршрут №3

Для детей старшей группы.

Продолжительность прохождения маршрута: 25 минут.

Маршрут №1 берет свое начала на старте возле главного входа. Старт отмечен как . Огибает здание детского сада, далее проходим на спортивную площадку, проходим тропу здоровья, возвращается на асфальтированную дорожку, возвращаемся на старт.

№ п/п	Вид деятельности	Метод организации	Место проведения	Время
1.	Построение	Произвольный	Главный вход	1 мин
2.	Бег с высоким подниманием колен (одна нога в каждую клеточку)	Поточный, в колонне по двое.		1 мин
3.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	Препятствие «Улитка»	1 мин
4.	Прыжки чередование ног с продвижением вперед	Поточный, в колонне по одному.	Классики	1 мин
5.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	Лабиринт	1 мин
6.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Поточный, в колонне по одному.		1 мин
7.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	До спорт площадки	1 мин
8.	Лазанье, висы, метания меча, упражнение на координацию движений (по вертикальной лестнице, на турнике, рукоходе, вертикальной стойке).	Индивидуальный.	Спорт площадка	10 мин
9.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	Тропа здоровья.	3 мин
10.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	Возвращаемся	1 мин
11.	Прыжки со сменой ног с продвижением вперед	Поточный, в колонне по трое.	Классики (стопы)	1 мин
12.	Ходьба быстрая.	Поточный, в колонне по четыре.	Цветные ленты	1 мин
13.	Бег	Поточный, в колонне по одному.	Змейка	1 мин
14.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	До главного входа	1 мин

Маршрут №4

Для детей подготовительной к школе группы.

Продолжительность прохождения маршрута: 30 минут.

Маршрут №1 берет свое начала на старте возле главного входа. Старт отмечен как . Огибает здание детского сада, далее проходим на спортивную площадку, проходим тропу здоровья, возвращается на асфальтированную дорожку, заходим на стадион, возвращаемся на старт.

№ п/п	Вид деятельности	Метод организации	Место проведения	Время
1.	Построение	Произвольный	Главный вход	1 мин
2.	Оздоровительный бег на 400м. Упражнение на восстановление дыхания.	Фронтальный.	Вокруг детского сада.	3мин
3.	Бег с высоким подниманием колен (одна нога в каждую клеточку)	Поточный, в колонне по двое.		1мин
4.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	Препятствие «Улитка»	1мин
5.	Прыжки чередование ног с продвижением вперед	Поточный, в колонне по одному.	Классики	1мин
6.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	Лабиринт	1мин
7.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Поточный, в колонне по одному.		1мин
8.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	До спорт площадки	1мин
9.	Лазанье, висы, метания меча, упражнение на координацию движений (по вертикальной лестнице, на турнике, рукоходе, вертикальной стойке).	Индивидуальный.	Спорт площадка	7мин
10.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	Тропа здоровья.	3мин
11.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	Возвращаемся	1мин
12.	Прыжки со сменой ног с продвижением вперед	Поточный, в колонне по трое.	Классики (стопы)	1мин
13.	Ходьба быстрая.	Поточный, в колонне по четыре.	Цветные ленты	1мин

14.	Бег	Поточный, в колонне по одному.	Змейка	1 мин												
15.	<p>ОРУ.</p> <p>1. И.п.: о.с., руки на пояс. 1- наклон головы вправо; 2- наклон головы влево; (6-8 раз).</p> <p>2. И.п.: о.с., руки на пояс. 1- наклон вправо; 2- и.п.; 3- наклон влево; 4- и.п. (6-8 раз).</p> <p>3. И.п.: руки в стороны, ноги на ширине плеч. 1- мах правой ногой вперед накрест, носком достать левую руку; 2- и.п.; 3- мах левой ногой вперед накрест, носком достать правую руку; 4- и.п. (6-8 раз).</p> <p>4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вперед; 2- и.п. (5-6 раз).</p> <p>5. И.п.: о.с. 1- присесть, руки вперед, спина прямая; 2- встать. (8-10 раз).</p> <p>Кричалка.</p> <table border="1"> <tr> <td>Начинаем подготовку, Выходи на тренировку!</td> <td>Ходьба на месте.</td> </tr> <tr> <td>Каждый весел и здоров</td> <td>Показываем большой палец обеих рук.</td> </tr> <tr> <td>И к занятиям готов.</td> <td>Ноги вместе руки на пояс.</td> </tr> <tr> <td>Воздух свежий мы вдыхаем, Упражнения выполняем.</td> <td>Поднять-опустить плечи</td> </tr> <tr> <td>Прыгаем и приседаем, Ходим, бегаем, играем.</td> <td>Прыгаем и Приседаем</td> </tr> <tr> <td>Закаляемся, стараемся, Физкультурой занимаемся!</td> <td>Прыжки на месте на двух ногах.</td> </tr> </table>	Начинаем подготовку, Выходи на тренировку!	Ходьба на месте.	Каждый весел и здоров	Показываем большой палец обеих рук.	И к занятиям готов.	Ноги вместе руки на пояс.	Воздух свежий мы вдыхаем, Упражнения выполняем.	Поднять-опустить плечи	Прыгаем и приседаем, Ходим, бегаем, играем.	Прыгаем и Приседаем	Закаляемся, стараемся, Физкультурой занимаемся!	Прыжки на месте на двух ногах.	Фронтальный, произвольно по площадке.	Стадион	5 мин
Начинаем подготовку, Выходи на тренировку!	Ходьба на месте.															
Каждый весел и здоров	Показываем большой палец обеих рук.															
И к занятиям готов.	Ноги вместе руки на пояс.															
Воздух свежий мы вдыхаем, Упражнения выполняем.	Поднять-опустить плечи															
Прыгаем и приседаем, Ходим, бегаем, играем.	Прыгаем и Приседаем															
Закаляемся, стараемся, Физкультурой занимаемся!	Прыжки на месте на двух ногах.															
16.	Ходьба обычная.	Поточный, в колонне по одному.	До главного входа	1 мин												