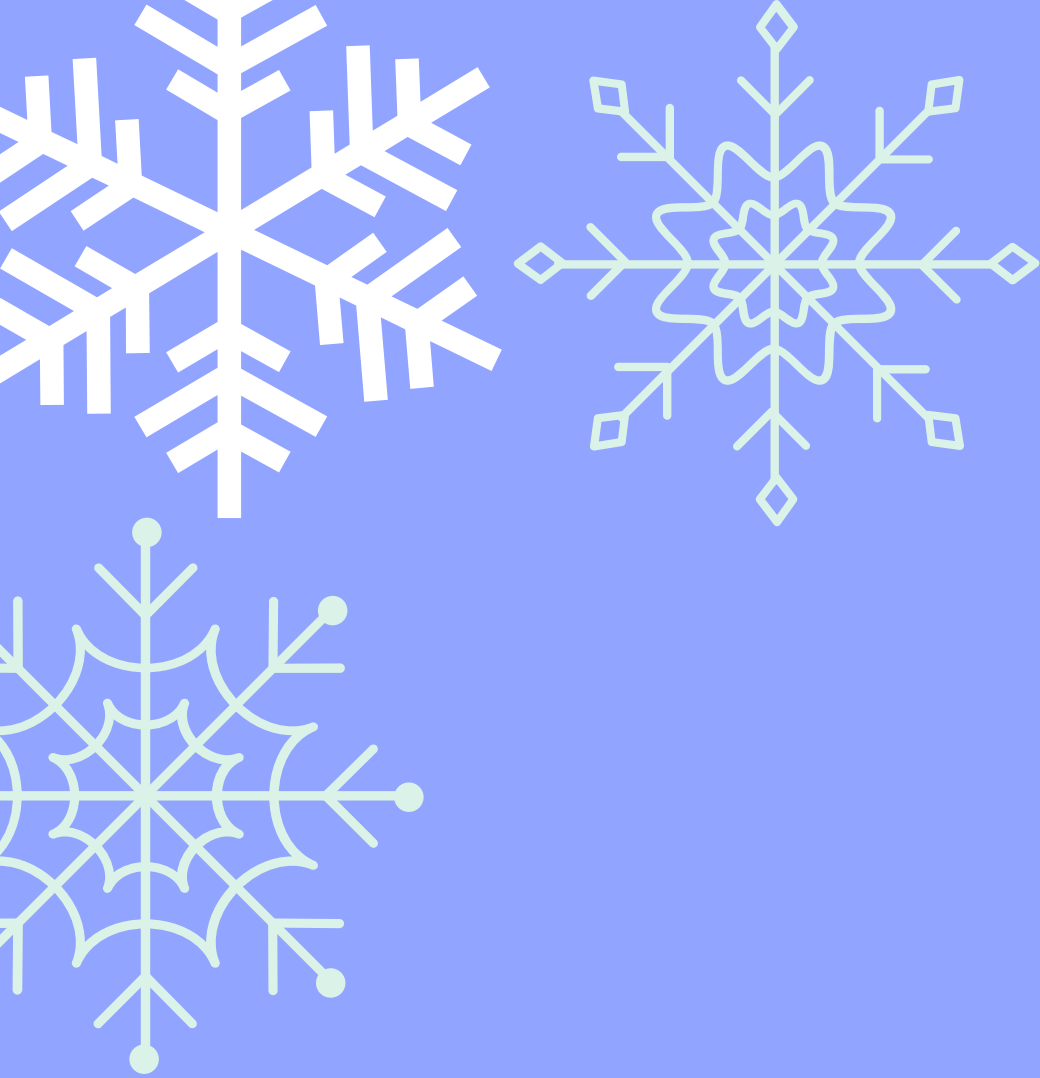


**муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда"**

**Реализация инновационной
оздоровительной практики
выпуск № 3
"Зимний терренкур-маршрут"**





Содержание

1. Терренкур - маршрут для детей раннего возраста «В гости в зимний лес» Андреева И.Н., воспитатель Бакирова А.Б., воспитатель
2. Сценарий образовательного терренкура для детей среднего дошкольного возраста «В гостях у лесных зверят» Шартдинова А.Ю., воспитатель Запорожцева А.А., воспитатель
3. Зимний терренкур – маршрут для детей разновозрастного возраста группы «Особый ребенок» «Зимушка – зима» Крицына М.А., воспитатель
4. Зимний терренкур – маршрут для детей разновозрастной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата «Снеговик» Атамуратова А.Н., воспитатель



**Терренкур - маршрут для детей раннего возраста
«В гости в зимний лес»**

**Андреева И.Н., воспитатель
Бакирова А.Б., воспитатель**

1-я остановка - Лисичкина театральная площадка; 2-я остановка - Зайкин огород 3 - я остановка - Спортивная площадка Волчонка.

Ход проведения терренкур - маршрута.

Воспитатель: ребята у нас с вами необычная прогулка, мы с вами отправляемся в лесное путешествие, в гости к лесным зверушкам

Пальчиковая игра «Дикие животные»

Цель: развивать моторику рук, творческое воображение.

В зимний лес идём гулять:

(покажем ладони обеих рук, покачаем ладони вправо и влево)

Заяц, волк, лиса не спят.

(на каждое слово сжимаем пальцы обеих рук в кулачки и резко разжимаем).

-Ребята, эти животные не спят зимою в лесу. А вы хотите ли, бы узнать, как они поживают и погостить у них?

(ответы детей)

Воспитатель: закройте пожалуйста глаза и послушайте стихотворение:

- Чародейкою зимою

Околдован лес стоит -

И под снежной бахромою,

Неподвижною, немою,

Чудной жизнью он блестит.

- мы отправляемся в зимний лес.

1 - я остановка Лисичкина театральная студия.

Воспитатель: в нашем лесу обитает лиса,

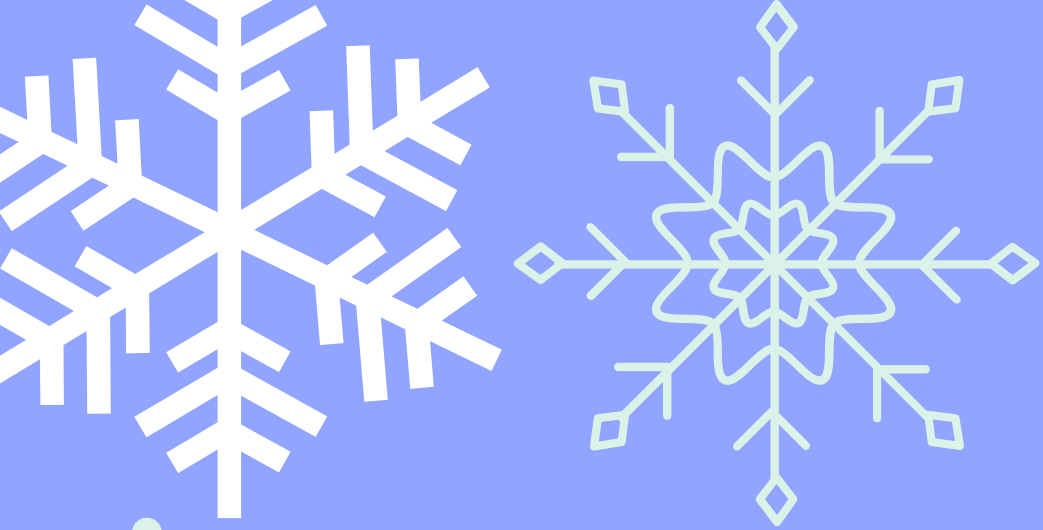
Вот, полюбуйтесь - ка, что за краса!

Хвостик пушистый с рыжинками

Очень хорош со снежинками!

Воспитатель: здравствуй лисонька - лиса,





Ненаглядная краса!

Как ты, лисонька, живешь?

Как ты зиму проведешь?

Воспитатель: Ребята, про кого это стихотворение? (ответы детей) Правильно про лису. Мы с вами оказались в гостях у Лисоньки, наша Лисонька артистка любит танцевать и предлагает нам с нею поиграть в игру «Снежинки».

«Снежинки»

Цель: развивать пластику движений, творческое воображение.

-То медленно, то быстрее спускаются на землю снежинки, кружась и искрясь в своем волшебном танце.

Музыкальное сопровождение: «Вальс» из оперы «Ёлка», муз В. Ребикова; «Вальс снежных хлопьев» из балета «Щелкунчик»; муз П. И. Чайковского.

Воспитатель: как красиво вы показали снежинок,

Воспитатель: лисонька очень любит ласковые и нежные слова, Я покажу вам картинку с лисой. вы скажите какая она, как выглядит.

Воспитатель: молодцы ребята, погостили у лисы и теперь отправляемся дальше.

-Зашагали наши ножки

Прямо по дорожке, топ-топ.

Вот как мы умеем, топ-топ.

Ну-ка веселее, топ-топ,

Это наши ножки, топ-топ,

Шагают по дорожке.

Топ-топ.

2-я остановка «Зайкин огород»

Солнышко не греет,

Даже не блестит.

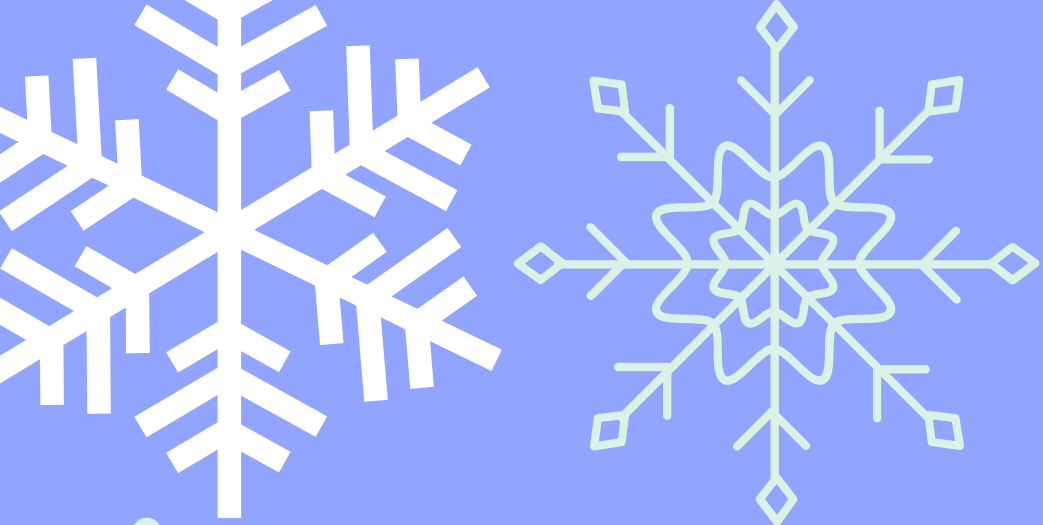
Снег летит, кружится,

Заяц по лесу бежит.

Зайчик белый – белый,

Ведь они похожи-





Снег и зайчик тоже!

Воспитатель: про кого стихотворение? (ответы детей)

- Зимой у зайцев белая шубка она теплая и ее не видно на снегу, так зайчик прячется от лисы и волка.

Воспитатель: дети, заяка предлагает вам поиграть с ним в весёлую игру.

«Зайка беленький сидит»

Цель: учить детей повторять движения со словами.

Зайка беленький сидит (сидим как зайчики)

И ушами шевелит, вот так, вот так! (шевелим ушками – ладошками)

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! (хлопаем в ладоши)

Зайке холодно стоять надо зайке поскакать,

Скок, скок, скок, скок. (прыгаем, как зайчик)

Воспитатель: молодцы, ребята, как хорошо поиграли! И мы отправляемся дальше.

-Зашагали наши ножки

Прямо по дорожке, топ-топ.

Вот как мы умеем, топ-топ.

Ну-ка веселее, топ-топ,

Это наши ножки, топ-топ,

Шагают по дорожке.

Топ-топ.

3-я остановка "Спортивная площадка волчонка"

- День и ночь по лесу рыщет,

День и ночь добычу ищет,

Ходит бродит волк молчком

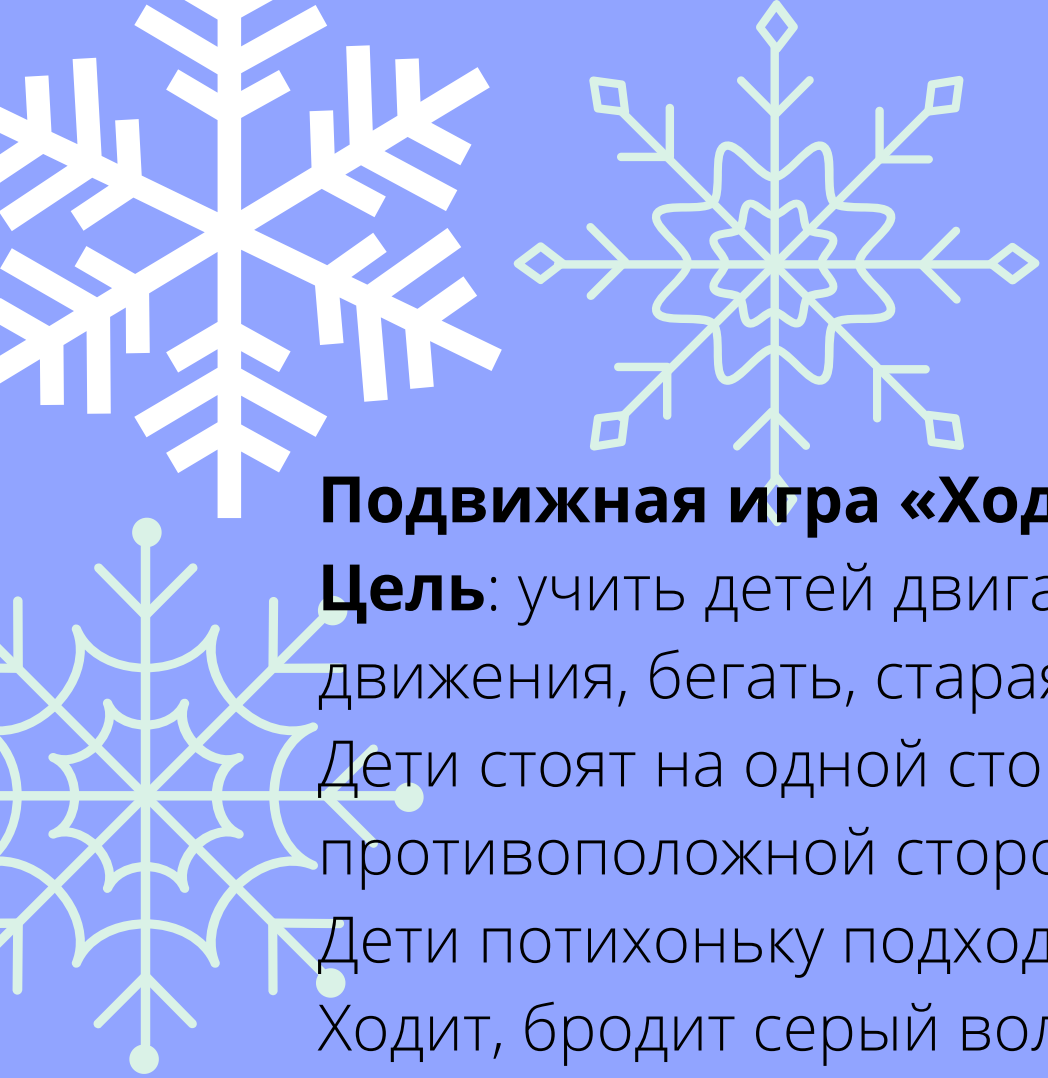
Уши серые торчком!

Воспитатель: посмотрите на картинку, кто это? Расскажите какой волк? (ответы детей).

Воспитатель: ребята, мы пришли на спортивную полянку к Волчонку, здесь нас ждут весёлые игры

Воспитатель: ребята. А давайте поиграем с нашим волчонком,





Подвижная игра «Ходит. бродит серый волк»

Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь

Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, изображая «Волка»

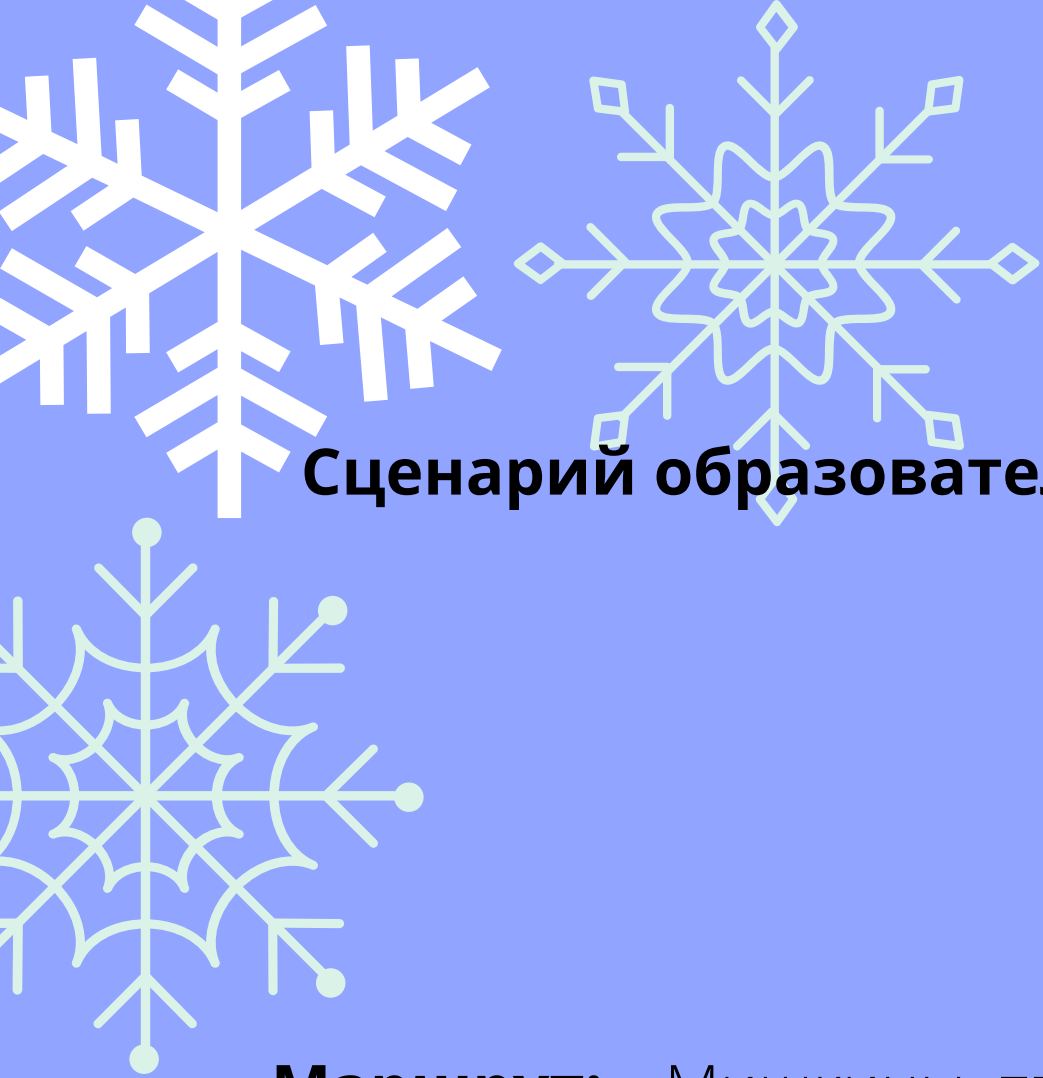
Дети потихоньку подходят к нему, а воспитатель вместе с детьми произносит текст:

Ходит, бродит серый волк
В зайцах точно знает толк
Как поймает, да как схватит
Убегай скорей дружок.

Воспитатель: как хорошо мы с вами поиграли.

Воспитатель: а наша с вами прогулка подошла к концу и мы идем в группу.





**Сценарий образовательного терренкура для детей среднего дошкольного
возраста
«В гостях у лесных зверят»**

**Шартдинова А.Ю., воспитатель
Запорожцева А.А., воспитатель**

Маршрут: «Мишкины творческие планшеты», «Зайкин огород», «Тропа здоровья Солнышко», «Сосновая полянка Белочки».

Цель: Оздоровление организма воспитанников, повышение уровня двигательной активности, познавательно-исследовательская деятельность детей.

Задачи: Упражнение детей в основных движениях; развитие у них выносливости, ловкости, координации движений, навыков самоорганизации; воспитание любознательности, ответственного отношения к прогулкам на природе, чувства коллективизма, взаимопомощи.

Ход терренкура:

Ребята давайте с вами отправимся в гости к лесным зверятам, а карта нам поможет проложить путь.

Дети выходят на площадку перед детским садом

Воспитатель: посмотрите, какая сегодня замечательная погода. Легкие снежинки мягко ложатся на землю, украшают деревья, кустики.

Игра «Пришла зима»

Пришла зима (развести руки в стороны, показывая вокруг себя).

Стало холодно (обхватить себя руками за плечи и поеживаться).

Ударили морозы (стукнуть правым кулаком по левой ладони).

Реки покрылись льдом (вытянуть руки вперед перед грудью и развести их в стороны).

Пошел снег. Он падал белыми пушистыми хлопьями (руки поднять вверх, а затем плавными движениями опускать вниз).

На землю (изобразить сугробы: поставить руки перед грудью и разводить их в разные стороны).

На дома (соединить руки над головой, чтобы получилась «крыша»).

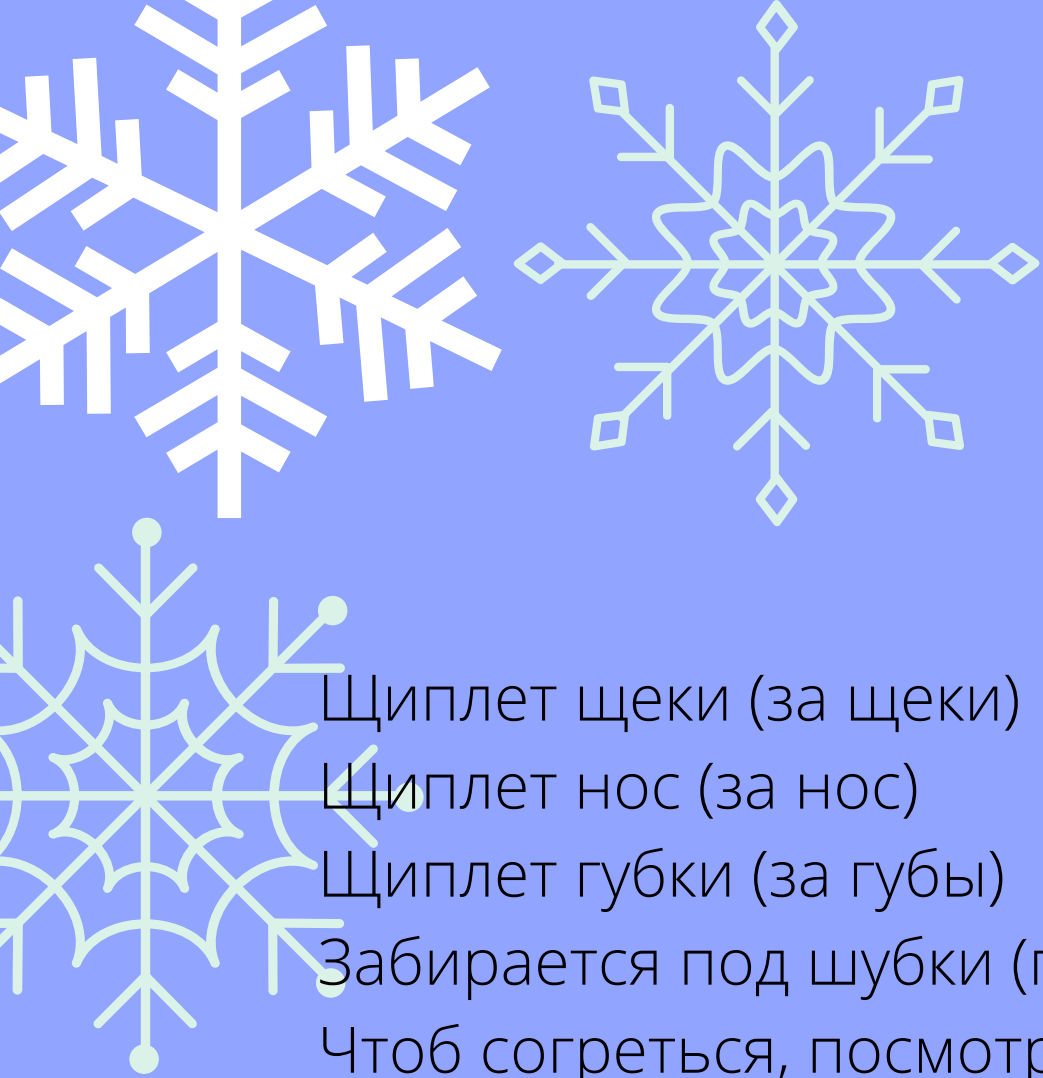
На деревья (согнуть руки в локте и поднять).

На людей (положить руки на плечи).

Игра « Ой, мороз, мороз»

Ой, мороз, мороз (похлопать себя по предплечьям)





Щиплет щеки (за щеки)

Щиплет нос (за нос)

Щиплет губки (за губы)

Забирается под шубки (прячут руки под мышки)

Чтоб согреться, посмотри (трут ладони друг о друга)

Все как следует, потри:

Щеки (потереть ладонями щеки)

Носик (потереть крылья носа)

Уши (потереть уши)

Губы (потереть губы)

Пар пошел даже от шубы (разводят руки в стороны, складывают губы «трубочкой», выдыхают через них)

Воспитатель: сегодня мы отправимся в гости к лесным зверятам, но путь туда далекий.

Остановка «Мишкины творческие планшеты»

Воспитатель: Что же это за большой сугроб. Это берлога медведя. Почему же не видно следов? (Медведь зимой спит).

Игра «Медведь»

Он в лесу глухом живет (изобразить деревья обоими руками).

Неуклюжий, косолапый (изобразить походку медведя).

Летом ест малину, мед (поднести руки к губам).

А зимой сосет он лапу (поднести руки ко рту и почмокать губами).

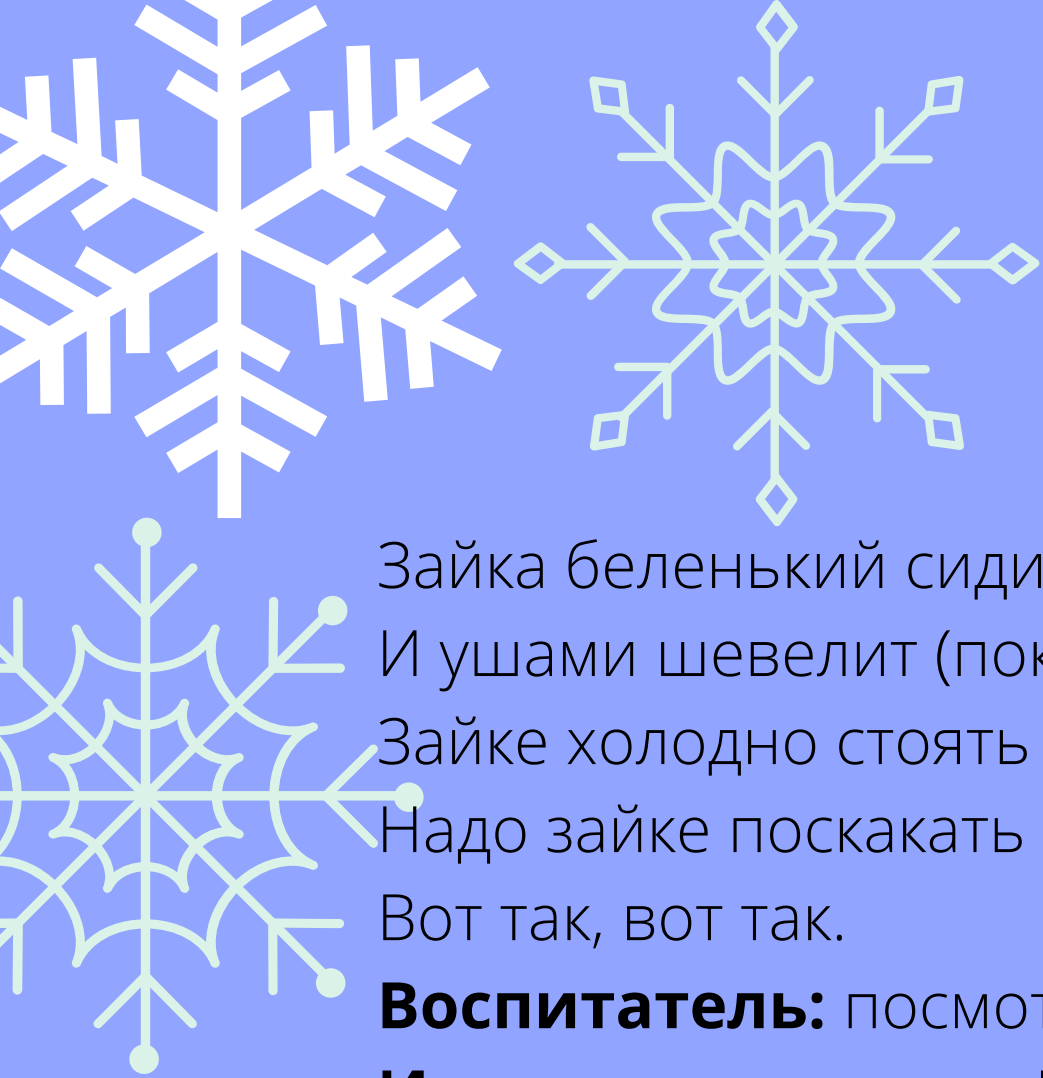
Дальше наш путь проходит по узкой дорожке (дети проходят по нарисованной извилистой дорожке и встречают зайца (игрушка)).

Остановка «Зайкин огород»

Воспитатель: Нас встретил зайчик. Посмотрите, почему же у зайца была серая шубка, а теперь белая?

Игра «Зайка беленький сидит»





Зайка беленький сидит (сидят на корточках).
И ушами шевелит (показывают ушки на голове)
Зайке холодно стоять (встают).
Надо зайке поскакать (прыгают на двух ногах).
Вот так, вот так.

Воспитатель: посмотрите, сколько снежков слепил зайчик, он хочет с нами поиграть.

Игра-упражнение «Попади в обруч» (со снежками)

Воспитатель: а теперь нам пора. Попрощаемся с зайчиком и отправимся дальше, нас белка ждет. Чтобы попасть к белочке, надо перелезть через сугроб.
Дети проходят через снеговые препятствия.

Остановка «Тропа здоровья Солнышко»

На снегу нарисован большой красный круг. Дети встают по кругу и выполняют физические упражнения.

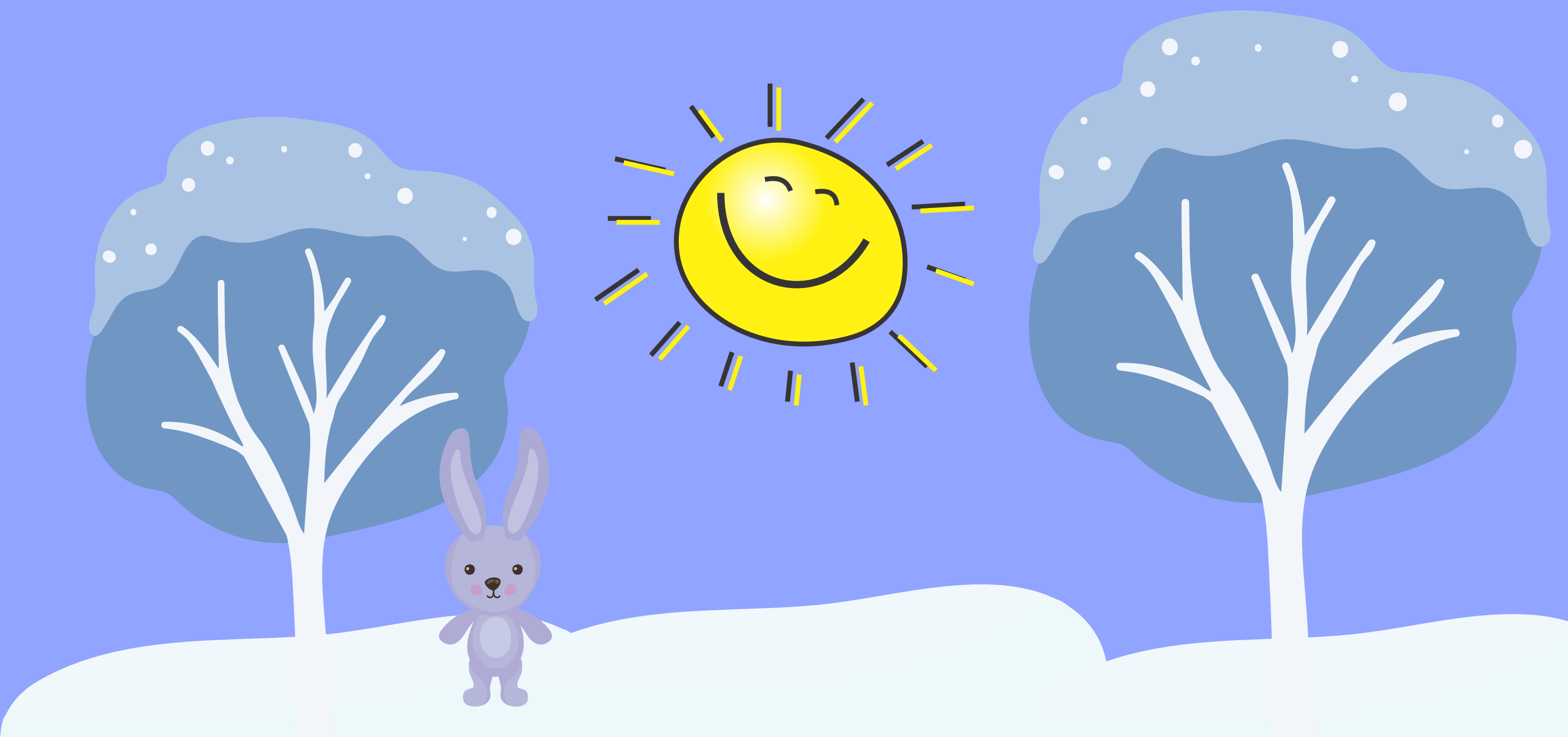
1. «Солнышко большое». (Стоя, руки внизу. Поднять руки вперед, руками показать круг. 3-4 раза)
2. «Лучики». (Стоя, руки вверху. Наклоны вправо влево. 3-4 раза)
3. «Спрячемся от солнышка». (Присесть, руками закрыть лицо. 3-4 раза)
4. «Руки к солнышку». (Стоя, руки опущены. Поднять руки вверх, помахать ладошками. 3-4 раза)
5. «Порадуемся солнышку». (Прыжки на двух ногах.)
6. Упражнение на дыхание.

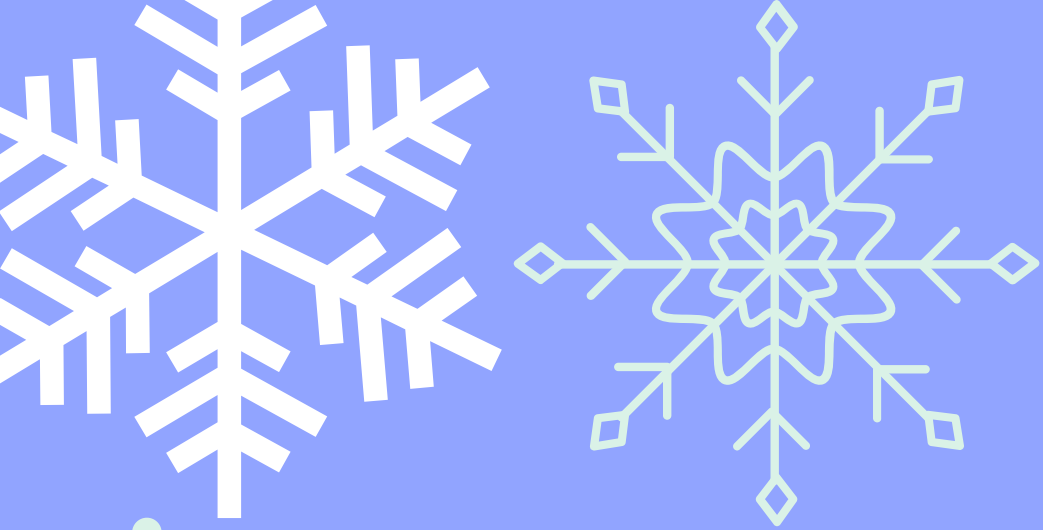
Воспитатель: Ну а теперь отправляемся дальше к белке.

Воспитатель: Посмотрите, дорожку снегом занесло. Чтобы попасть к белочке, надо почистить дорожку.

Дети лопатками убирают снег.

1. – Снег на лопатку берем и в кучку общую кладем.
2. – Убираем одно местечко и топаем ножками все вместе. Это нужно делать дружно.
3. – Очистим! Присядем и лопаткой постучим, похлопаем левой ручкой, правой.





Остановка «Сосновая полянка Белочки»

Дети проходят дальше по участку. На снегу разбросаны шишки (большие еловые и маленькие сосновые). Дети собирают большие шишки в большую корзину, маленькие – в маленькую.

Воспитатель: молодцы! Шишки для белочки собрали. А где же сама белочка? Белка сидит (игрушка) на ветке дерева. Отдаем корзинки с шишками белочке. Рассматриваем, что белка запасла себе на зиму (грибы, желуди, семена, ягоды).

Игра «Сидит белка на тележке»

Сидит белка на тележке (сидят).

Продает она орешки (руки вперед).

Лисичке-сестричке (показывают хвост).

Воробью, синичке (машут руками).

Зайнке усатому (показывают усы).

Кому в зобок (показывают горло).

Кому в платок (показывают ладошки).

Кому в лапочку (стучат по ладошке).

Подвижная игра «Белочка»

Зарядкой белочке не лень

Заниматься целый день.

С одной ветки прыгнув влево,

На сучке она присела.

Вправо прыгнула потом.

Покружилась над дуплом.

Влево-вправо целый день

Прыгать белочке не лень.

(Прыжки в стороны чередуются с приседаниями и бегом по маленьким кругам).

Игра «Белочки»

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках поднимись.

Лапки ставим на бочок

На носочках скок-скок-скок

Белки прыгают по веткам

Прыг да скок, прыг да скок.

Забираются нередко, высоко, высоко! (прыжки)

Будем прыгать и играть

На одной ноге скакать!

А теперь еще немножко,

На другой поскачем ножке! (прыжки на одной ноге)

Дети прощаются с белкой. Белка угощает детей орешками.

Воспитатель: ребята пора возвращаться в группу. Ребята каких зверей мы сегодня встретили в нашем путешествии? Что вам больше всего понравилось?





**Зимний терренкур – маршрут для детей разновозрастного возраста группы
«Особый ребенок»
«Зимушка – зима»**

Крицына М.А., воспитатель

Маршрут:

Остановка №1: «Зеленая аптека Совушки»

Остановка № 2: « Спортивная площадка Волчонка»

Остановка №3: «Метеоплощадка Галчонка»

Ход терренкур:

Воспитатель: ребята, сегодня мы с вами отправляемся в зимнее путешествие, давайте посмотрим на нашу карту и определим маршрут.

Дети совместно с педагогом определяют маршрут на карте и начинают движение по терренкур - маршруту в соответствии с выбранным направлением

Остановка «Зеленая аптека Совушки»

Воспитатель: здравствуйте, ребята! Посмотрите! К нам прилетела птица – сова. Здравствуй, совушка – сова!

Дети: здороваются

Воспитатель: мне совушка рассказала, что пришла зима снежная, деревьям и птицам стало сложно, снег спрятал от них всю еду, она очень просит нас помочь птицам . Ребят , ну что поможем совушке и ее друзьям?

Дети: да

Воспитатель : послушайте стихотворение

Трудно птицам зимовать,

Надо птицам помогать!

Распилить я попросил

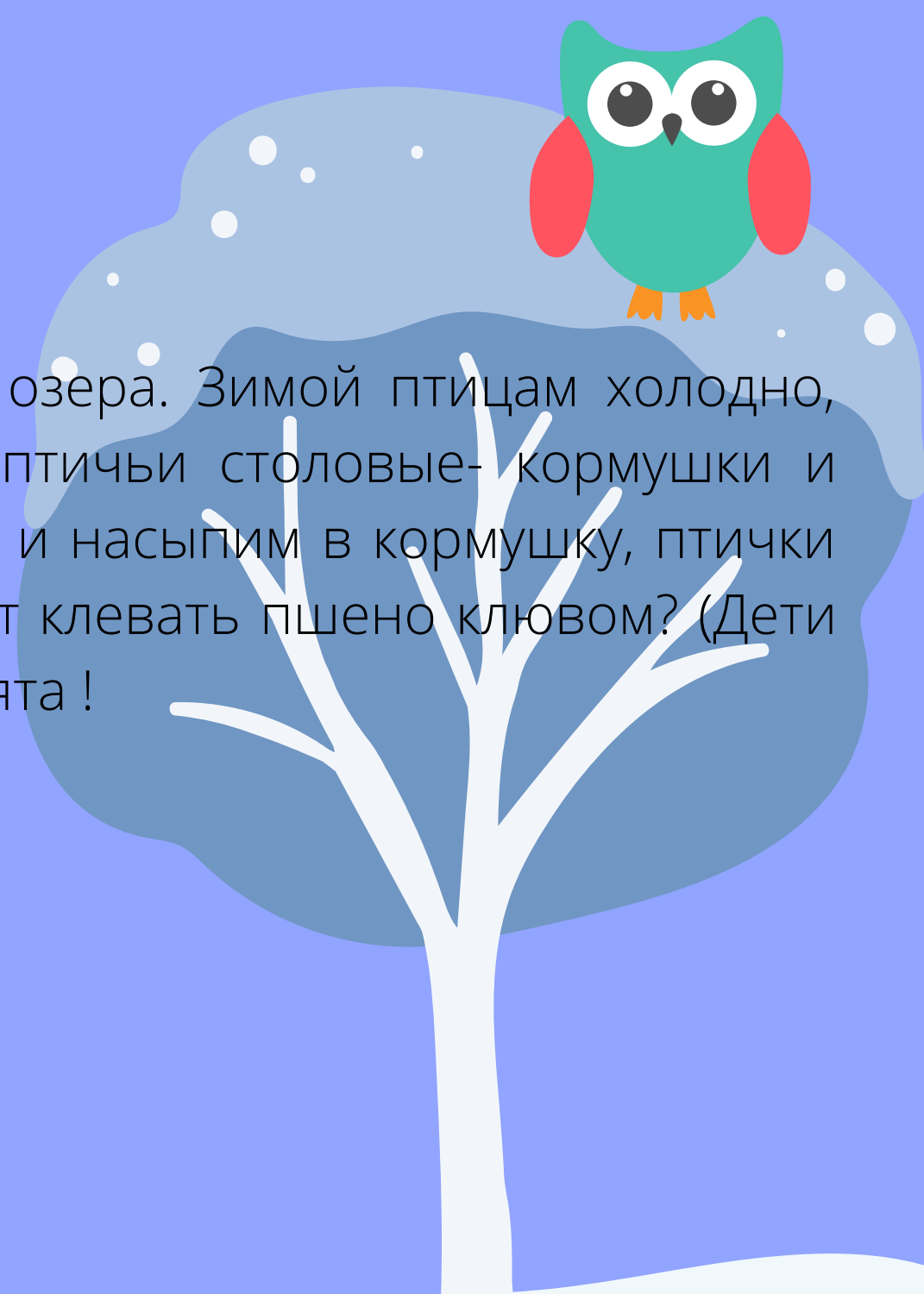
Досочку еловую,

Вместе с папой с материл

Птичкину столовую.

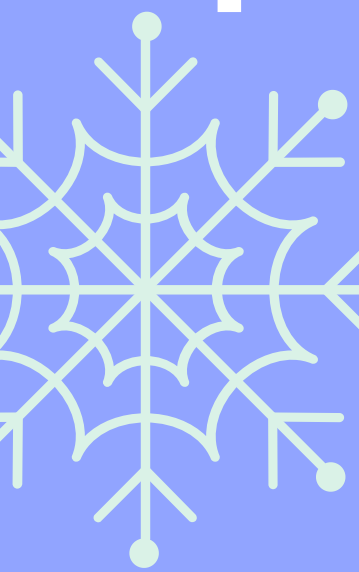
Ребята, зимой, снег укрыл землю, заморозило реки и озера. Зимой птицам холодно, голодно. Их надо подкармливать .Для них мастерят птичьи столовые- кормушки и развешивают на улице. Давайте возьмем в ручки корм и насыпим в кормушку, птички прилетят и поклюют клювиком пшено. Как птички будут клевать пшено клювом? (Дети показывают, стуча пальчиком по ладони). Молодцы ребята !

А сейчас сова предлагает поиграть с ней .





Физминутка : «Совушка - сова»



Совушка- сова (руки вытянуть вперед)

Большая голова (поднять руки вверх и опустить через стороны вниз)

На суку сидит (руки отвести назад)

Головой вертит (повороты головой)

Всю ночь летает (машут руками)

А станет светло (машут руками)

Летит спать в дупло (Сядутся на корточки, закрывают глаза).

Воспитатель: ну что ж ребята, сова говорит нам спасибо, а нам пора двигаться дальше. (Смотрят карту терренкур маршрута)

Остановка «Спортивная площадка Волчонка»

Воспитатель: Вот мы с вами оказались на спортивной площадке Волчонка Пусть мороз трещит, вьюга в поле кружит, чтоб расти и закаляться – будем спортом заниматься! Пусть здоровье, радость, силу зимний спорт нам принесет! А сейчас ребята, мы с вами поиграем (проводиться эстафета «Собери свой цвет»)

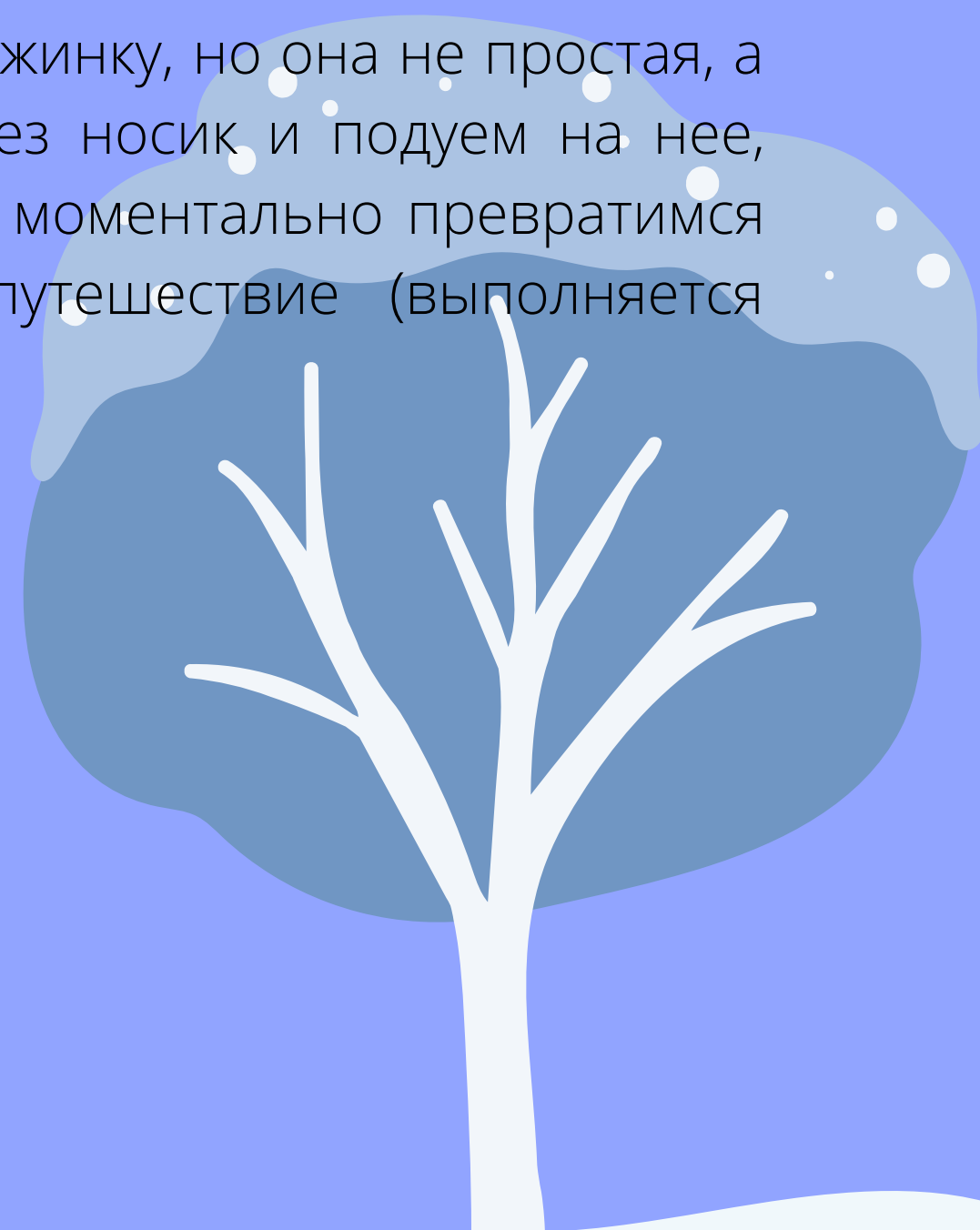
Ход эстафеты «Собери свой цвет»

В большой корзине лежат много разноцветных кубиков. Дети каждой команды должны собрать в свою корзину заранее заданный цвет кубиков. Побеждает команда быстрее справившаяся с заданием.)

Воспитатель: ребята, посмотрите у волчонка для нас какое-то послание, давайте скорее посмотрим что же там? (на листочке бумаги изображены знаки метеостанции). Как вы думаете, куда нам нужно двигаться дальше, давайте заглянем в нашу карту и посмотрим что эти символы обозначают. (дети рассматривают карту).

Остановка «Метео -площадка галчонка»

Воспитатель: а сейчас я вам на ладошку положу снежинку, но она не простая, а волшебная. Мы сейчас с вами наберем воздух через носик и подуем на нее, сделав губы трубочкой, а как сдуем ее с ладошки, то моментально превратимся сами в снежинки и полетим дальше в наше путешествие (выполняется дыхательная гимнастика).





Воспитатель: О, ребята посмотрите, мы оказались с вами на метеоплощадке Галчонка. Снег - это множество маленьких снежинок. Давайте с вами раскрасим наш снежок разноцветными красками.

Ход эксперимента «Разноцветный снег» попробуем порисовать на снегу! Вот эти бутылки с цветной водой будут нашими фломастерами. Воспитатель показывает, что нажимая на бутылку, можно рисовать на снегу струей воды. Предложить ребятам попробовать самим. Педагог вместе с ребятами делает выводы, что снег может быть не только белым, но и цветным

Воспитатель: ребята мы с вами прошли все станции, и Галчонок приготовил для вас подарок это морозные вкусные снежки. Давайте пройдем в группу и попробуем их. (Галчонок дарит детям зефир).





**Зимний терренкур – маршрут для детей разновозрастной группы с нарушением опорно-двигательного аппарата
« Снеговик»**

Атамуратова А.Н., воспитатель

Маршрут: 1.Станция «Спортивная площадка Волчонка», 2.Станция «Лисичкина театральная площадка», 3. Станция «Тропа здоровья Солнышко»

Цель: Оздоровление и укрепление организма воспитанников, повышение уровня двигательной активности, познавательно-исследовательской деятельности детей.

Ход терренкура:

Воспитатель приносит в группу письмо и читает детям: «Дорогие дети! Я веселый Снеговик очень хочу поиграть с вами в хоккей, покататься на санках, побегать по снежным дорожкам и приглашаю вас на весёлую прогулку».

Воспитатель: ребята, хотите поиграть со снеговиком?

Дети: да!

Воспитатель: тогда отправляемся в путь. А дорогу нам покажет карта. Воспитатель достает карту. Дети рассматривают карту, определяют маршрут расположение станций и отправляются на прогулку

1.Станция «Спортивная площадка Волчонка».

На этой станции детей встречает снеговик с загадками, играми.

Если вы со льдом дружны

Для какой игры нужны

В эти зимние деньки

Шайба, клюшка и коньки. (ХОККЕЙ)

Эстафета «Хоккей»

Участвуют две команды, у игроков клюшка и шайба. По сигналу игроки идут, ведя шайбу клюшкой. Возвратившись на место, передают эстафету.

Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня,

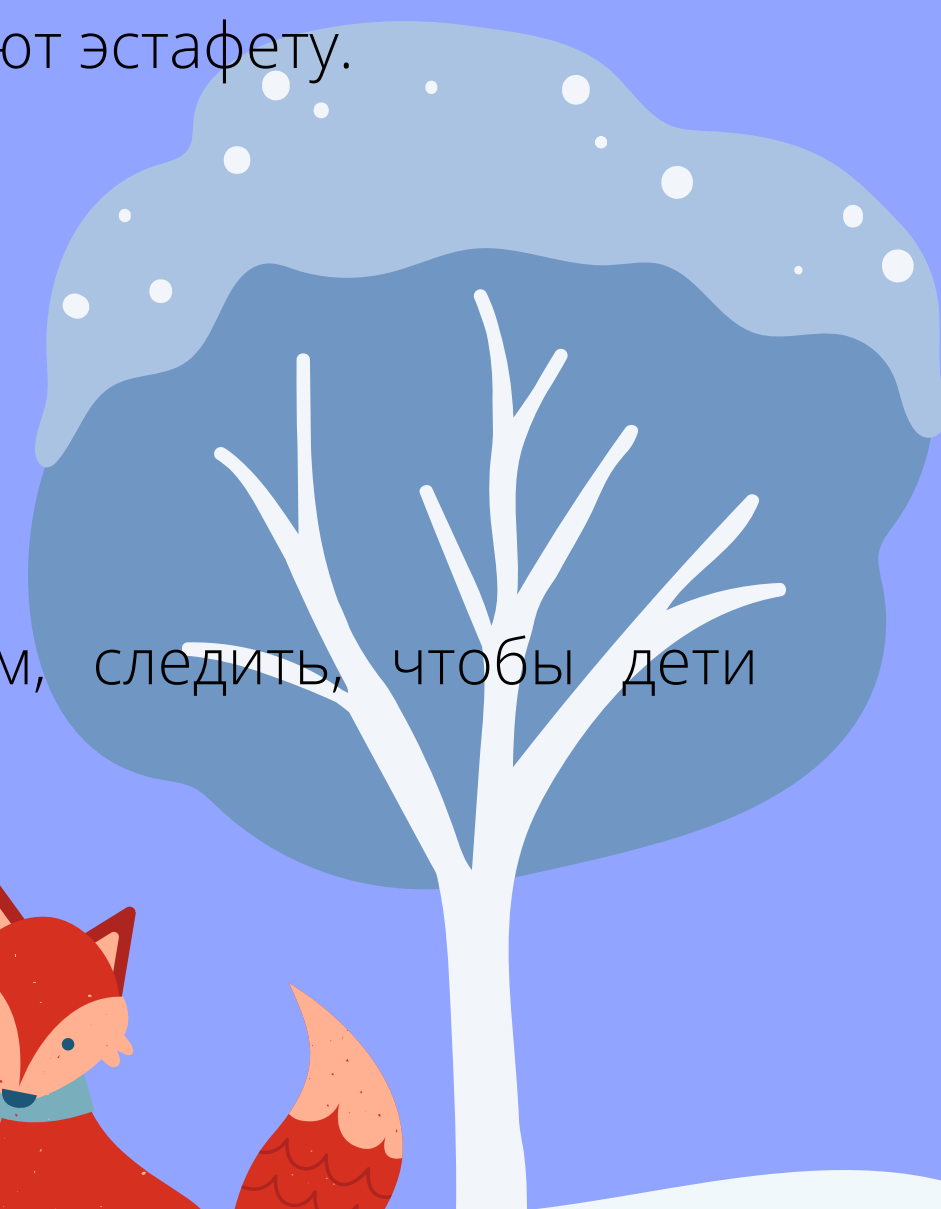
Езжу сразу на обоих.

Что за кони у меня? (КОНЬКИ)

Игра «На коньках».

Детям нужно пройти как снеговик скользящим шагом.

Цель: учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении.



Игра «Мы погреемся немножко».

Цель: формировать оптимальную двигательную активность детей на прогулке, доставить детям радость от игры, приобщать детей к здоровому и активному образу жизни, воспитывать интерес к новой игре.

Снеговик читает текст, дети повторяют за словами и движениями.

Мы погреемся немножко,
И захлопаем в ладошки,
Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп-хлоп.

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп-хлоп.

Ноги тоже мы погреем,
Мы затопаем скорее,

Топ-топ-топ-топ-топ-топ,
Топ-топ-топ-топ-топ-топ.

Рукавицы мы наденем,
Не боимся мы метели,

Да-да-да-да-да-да,
Да-да-да-да-да-да.

Мы с морозом подружились,
Как снежинки закружились,
Так-так-так-так-так,
Так-так-так-так-так.

Снеговик : Ой ребята я потерял рукавичку.

Снеговик с детьми ищет рукавичку.

Воспитатель: Снеговик, а ты знаешь сказку «Рукавичка»? Вот мы тебе предлагаем отправиться с нами на следующую станцию.

2. Станция «Лисичкина театральная площадка»

На этой станции дети показывают **инсценировку сказки «Рукавичка»**.

Дети задают вопрос Снеговика «Почему он на солнышке не растаял?»

Снеговик: Для того чтобы ответить на ваш вопрос, я предлагаю вам отправиться на следующую станцию.

3. Станция «Тропа здоровья Солнышко»

Исследовательская деятельность « Морозный солнечный денек»

Цель: формировать у детей представление о зиме, познакомить со свойствами зимнего солнца, развивать наблюдательность.

Предложить детям понаблюдать за солнцем. Какой сегодня день: солнечный или пасмурный? В солнечный день обратить внимание на красоту зимнего пейзажа (Кругом бело, светло, свет сверкает на солнце.) Какое солнце? (Тусклое, яркое, закрытое тучами.) Зимой солнышко греет? (Солнце светит, но на улице мороз. Зимой солнце светит, но не греет.) Детям предлагается вытянуть ладошки к солнышку и ответить на вопрос. Какие ладошки? Почему? (ладошки холодные потому солнце не греет).

Стали дни короче,
Солнце светит мало,





Вот пришли морозы,
И зима настала.

Физкультминутка Солнышко

Вот как солнышко встает,
Выше, выше, выше. (Поднять руки вверх. Потянуться)
К ночи солнышко зайдет
Ниже, ниже, ниже. (Присесть на корточки. Руки опустить на пол)
Хорошо, хорошо,
Солнышко смеется.
А под солнышком нам
Весело живется. (Хлопать в ладоши. Улыбаться)

Воспитатель: что с тобой снеговик? Почему ты грустишь?

Снеговик: Обидно мне. Вас много, а я один. Слепите мне пожалуйста друга, вместе нам будет веселее.

Дети с удовольствием слепили снеговика.

Снеговик: спасибо, ребята Жду вас в гости на веселую прогулку!

