**Образовательный терренкур для детей подготовительной группы с элементами экспериментирования «Путешествуем и познаём»**

Подготовили воспитатели д/с №34: Сизова Анастасия Анатольевна, Сикорская Татьяна Валентиновна.

Цель:  Создание положительного эмоционально-психологического настроения, получение запаса бодрости. Расширение представления об окружающем мире.

Задачи:

- Совершенствовать двигательные способности детей, направленные

на укрепление здоровья;

- Закреплять знания о пользе прогулок;

- Формировать представления о влиянии окружающей среды на организм человека, о том, что в природе всё взаимосвязано;

- Развивать быстроту, ловкость, внимание во время ходьбы, в прыжках, в подвижных играх;

- Развивать наблюдательность, мышление, слуховое внимание, диалогическую речь;

- Закреплять умение ориентироваться в пространстве;

- Побуждать соблюдать правила безопасного поведения во время игр и наблюдений;

- Воспитывать бережное отношение к природе.

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Предварительная работа: наблюдения на прогулке за живой и неживой природой; беседы: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Правила безопасного поведения на прогулке летом», «Овощи и фрукты – полезные продукты»; труд на участке и в огороде детского сада; экспериментирования с водой, с песком, с воздухом, с растениями.

Оборудование: рюкзак, карта территории детского сада, картинки-подсказки, картинки с изображением растений в «Волшебном сундуке», мыльные пузыри по количеству детей, бутылочка, стаканчик, платок, уголь, песок, загрязнённая и кипячёная вода, одноразовые стаканчики по количеству детей, деревянная палочка, лейки, кусочки овощей и фруктов, ложки для каждого ребёнка, антибактериальные салфетки, вода для мытья рук.

Продолжительность: 90 минут.

Ход терренкура:

Воспитатель: Ребята, вы любите ходить на прогулку?

Ответы детей.

Воспитатель: Как вы думаете, полезны ли прогулки для здоровья?

Ответы детей:

Воспитатель: Я предлагаю вам отправиться в увлекательное путешествие и подтвердить, что прогулки полезны для здоровья. Как вы думаете, что нам поможет ориентироваться на местности?

Дети: Карта. (Если дети затрудняются, воспитатель помогает им ответить).

Воспитатель: Ещё нам помогут подсказки, которые мы найдём по карте. Куда мы отправимся сейчас, в карте отмечено цифрой 1.

находят на карте спортивную площадку. Вместе с воспитателем дети проходят на спортивную площадку.

 На спортивной площадке.

Воспитатель: Прежде, чем отправиться в путешествие, я предлагаю вам сделать разминку, подготовиться к долгому пути, стройтесь друг за другом, запоминайте, кто за кем стоял, потом становитесь врассыпную на площадке.

 И.П. Основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища.

теперь на месте шаг.  
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте)  
Плечи выше поднимаем,  
потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи)  
Руки перед грудью ставим.  
И рывки мы выполняем (руки перед грудью, рывки руками) (Каждое упражнение выполнить по 8 раз)

 И. п. — основная стойка, руки на пояс. Десять раз подпрыгнуть нужно,  
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)  
Мы колени поднимаем —  
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)  
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)  
И на место вновь вернулись. (8 минут)

 Воспитатель: Вы чувствуете бодрость в теле? (Дети отвечают) Как вы думаете, разминка на прогулке полезна для здоровья? Сейчас внимательно посмотрите на карту и вокруг и найдите на площадке картинку с изображением разминки (на обратной стороне картинки буква «З».) Это первая подсказка. Положим подсказку в рюкзак и отправимся дальше, но сначала мы послушаем звуки природы.

Игровое упражнение: «Угадай звуки природы».

Закройте глаза и прислушайтесь. Какие звуки природы вы услышали? Дети отвечают. (Пение птиц, дуновение ветра, шелест листьев и т. д.) Воспитатель: Молодцы! Вы умеете слушать звуки природы. В окружающей природе все заняты своим делом. Можно ли кому-то мешать и почему?

Ответы детей:

Воспитатель: посмотрите на карту и найдите следующее место нашей остановки, оно отмечено цифрой 2

Дети находят на карте участок группы «Улыбка»

Воспитатель отправляемся на этот участок по «Змейке», нарисованной на асфальте (ходьба), а потом по «Лесенке», шесть линий, нарисованных на асфальте на расстоянии друг от друга в тридцати сантиметрах (прыжки на двух ногах, руки на поясе).

На участке группы «Улыбка»

Вот мы на участке, отгадайте загадку:

Всем оно нам нравится,

Без него мы плачемся

А едва появится –

Взгляд отводим, прячемся:

Уж очень оно яркое

И жаркое – прежаркое.

(Солнце)

Дети отгадывают загадку.

Воспитатель: Найдите на участке теневую и солнечную стороны и определите, на какой стороне участка предметы нагрелись больше. Объясните, почему?

Что может произойти, если очень долго находиться на солнце?

Какие правила нужно соблюдать во время прогулки в жаркий солнечный день, чтобы не нанести организму вред?

Ответы детей:

Прыжки на одной и двух ногах (чередуя) по классикам с названием «Солнышко»

Воспитатель: Найдите на участке с помощью карты картинку с изображением солнца (на обратной стороне картинки буква «Д»). Это вторая подсказка. Наш путь дальше найдите на карте под цифрой 3

Дети: Мы идём на участок группы «Солнечные зайчики»

Ходьба в среднем темпе по разноцветным «Следам», стараясь точнее наступить в них,

следить за осанкой, не толкать друг друга.

Ходьба по «Спиральке», нарисованной на асфальте, приставляя пятку одной ноги к носку другой, спина ровная, руки в стороны.

На участке группы «Солнечные зайчики»

Подвижная игра: «Мы весёлые ребята»

Ход игры: Выбирается ловишка. Дети располагаются на одной стороне площадки, ловишка на средней части площадки. Дети говорят хором:

«Мы весёлые ребята, любим бегать и скакать,

Но попробуй нас поймать»

После этих слов все стараются перебежать на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Пойманные дети не играют 1 раз, а потом присоединяются к остальным.

Игра повторяется несколько раз (3мин).

Подвижная игра: «Затейники»

Ход игры: Выбирается ведущий с помощью считалочки. Все идут по кругу и повторяют слова: «Ровным кругом друг за другом мы идём за шагом шаг, друг за другом ровным кругом сделаем вот так». Ведущий показывает какое-то движение и все повторяют за ним (3мин)

Упражнение на дыхание «Журавли»: Основная стойка. Медленная ходьба на месте. На вдох руки поднять в стороны, на выдох – опустить руки вниз с длительным произношением звука «У-у-у» (1-2 мин)

Воспитатель: Подвижные игры на прогулке полезны для здоровья? Почему? (Дети отвечают). Найдите на участке с помощью карты картинку с изображением детей, играющих в подвижные игры. (На обратной стороне картинки буква «О»)

Отгадайте загадку:

Он нам нужен, чтоб дышать,

Чтобы шарик надувать,

Он нам нужен каждый час,

Но невидим он для нас.

(Воздух)

Дети отгадывают загадку.

Воспитатель: Как вы думаете, постоянно ли нас окружает воздух?

Ответы детей:

Воспитатель: Чтобы в этом убедиться, помашите руками возле своего лица. Что вы чувствуете?

Ответы детей:

Лёгкий ветерок, который вы почувствовали и есть воздух.

Может ли человек жить без воздуха?

Ответы детей:

Закройте нос и попробуйте не дышать. Трудно это сделать? Вы убедились, что человеку, как и всему живому на земле, необходим воздух. Скажите, полезны ли прогулки на свежем воздухе?

Ответы детей:

А если воздух загрязнён, полезен он для здоровья?

Ответы детей:

с помощью карты на участке подсказку, где изображены пузыри с воздухом. (На обратной стороне картинки буква «Р»)

Воспитатель: Я предлагаю вам поиграть с мыльными пузырями и убедиться, что воздух всегда внутри нас.

Игра с мыльными пузырями.

Воспитатель: Если бы внутри нас не было воздуха, смогли бы мы надуть мыльные пузыри?

Ответы детей:

Вам понравилось играть?

Ответы детей:

Игра «Угадай и назови». Дети с воспитателем проходят на веранду группы «Солнечные зайчики» и находят там «Волшебный сундук», на замке сундука загадка, если её отгадать, сундук откроется:

Весной веселит,

Летом холодит,

Осенью питает,

Зимой согревает.

(Дерево)

Дети отгадывают загадку.

Воспитатель: Сейчас посмотрим, что же лежит в «Волшебном сундучке».

Дети по одному подходят к сундуку, вынимают из сундука по одной картинке, на которой нарисован листик дерева, растущего на участке или рядом с участком группы «Солнечные зайчики», говорят название дерева. У нескольких детей могут быть одинаковые картинки.

Воспитатель: А теперь найдите эти деревья на территории детского сада (растут близко к участку).

Воспитатель: Как вы думаете, почему на территории детского сада много деревьев?

Ответы детей:

Воспитатель. Да, деревья добавляют красоты и уюта и очищают воздух, поэтому надо бережно к ним относиться. Найдите на участке «Солнышко» с помощью карты картинку с изображением дерева. (С обратной стороны картинки буква «О»). Участок группы «Пчёлки» расположен рядом с участком группы «Солнечные зайчики».

 На участке группы «Пчёлки».

 Воспитатель: А сейчас отгадайте новую загадку:

Живою может быть и мёртвой,

И жидкою и очень твёрдой…

Таиться может в небесах

И в глубине земли скрываться,

И испаряться на глазах,

И тут же снова появляться!

(Вода)

Дети отгадывают:

Воспитатель: Мы уже долго путешествуем, и уже всем хочется пить. Скажите, можно ли пить из любого водоёма и почему?

Ответы детей:

Воспитатель: Да, эта вода грязная, но её можно очистить. Для этого нам понадобится бутылочка, носовой платок, уголь, песок и неочищенная вода. На верхнюю часть бутылочки кладём, сложенный вчетверо, носовой платок, сверху кладём уголь, на уголь кладём песок, а сейчас заливаем неочищенную воду через получившийся фильтр в бутылочку. Вода очистилась. Можно ли её пить? Нет. Потому что в ней могут быть вредные микробы. Воду обязательно нужно прокипятить. Если вы на природе, это можно сделать на костре, соблюдая правила безопасности. Повторите, какие это правила.

Дети: Аккуратно пользоваться спичками. Не находиться очень близко возле костра. Не держать над огнём пластмассовые, бумажные предметы, ткань. Обязательно тушить костёр перед уходом.

Воспитатель: Полезна ли очищенная вода для организма и почему?

Ответы детей:

Воспитатель: Вот у меня кипячённая вода, давайте попьём.

Каждый ребёнок пьёт воду из индивидуального одноразового стаканчика.

Воспитатель: Найдите с помощью карты картинку с нарисованным стаканом с водой (На обратной стороне буквы «В», «Ь»). Найдите на карте место, куда мы отправимся дальше, оно обозначено цифрой 4. Да, это огород.

Ходьба к огороду друг за другом по «Дорожке – ёлочке».

На огороде.

Воспитатель: Вот и огород. Скажите, что растёт на огороде, назовите одним словом.

Дети: Овощи.

Воспитатель: Какие условия нужны для того, чтобы овощи выросли?

Дети: Растениям необходимы: воздух, солнце и вода.

Воспитатель: Значит, растениям, как всему живому на земле так же необходимы: солнце, воздух и вода. Давайте определим, нуждаются ли растения на огороде в поливе, что для этого нужно сделать?

Ответы детей:

Воспитатель: Предлагаю вам полить растения на грядках, будьте аккуратными, не затопчите посадки. А сейчас обратите внимание на карту, место, куда мы отправляемся дальше, под цифрой 5. Этот участок близко, предлагаю допрыгать до него на одной ноге, руки на поясе.

 На участке группы «Почемучки»

 Дети: Это участок группы «Почемучки»

Воспитатель: Наше путешествие длится долго и пора нам подкрепиться. Расскажите мне, какие продукты полезны для здоровья и почему?

Ответы детей:

Воспитатель: Отгадайте загадку и вы узнаете, какие полезные продукты лежат в нашем рюкзаке:

Эти загадки выросли на деревьях в саду и в огороде на грядке.

(Овощи и фрукты)

Ответы детей:

 Игра «Угадай на вкус»

Воспитатель: Сейчас я тщательно помою руки и буду каждого угощать кусочком овоща или фрукта, а вы закроете глаза и будете отгадывать и называть, что это за овощ или фрукт.

Каждый кусочек берется отдельной ложкой или вилкой.

Воспитатель: Найдите с помощью карты на участке картинку с изображением овощей или фруктов. (На обратной стороне изображена буква «Е»). Это последняя подсказка.

Вот и подходит к концу наше увлекательное путешествие. Давайте достанем из рюкзака наши подсказки.

«З» - разминка,

«Д» - солнце,

«О» - подвижные игры,

«Р» - воздух,

«О» - растения,

«В», «Ь» - вода,

«Е» - овощи и фрукты.

Переверните картинки и прочитайте слово.

Рефлексия.

Воспитатель: Наше путешествие подходит к концу. Вам оно понравилось? Что вы узнали? Полезна ли эта увлекательная прогулка для нашего здоровья? Почему? С кем бы вы хотели поделиться впечатлениями?

Ответы детей:

Воспитатель: Впереди нас ждёт много увлекательных путешествий, полезных для здоровья. А сейчас нам пора в детский сад.