

3. Трибуны.

Вдоль поля трибуны. На них располагаются зрители-болельщики. Разрешите ребенку посидеть на трибуне, представить себя зрителем.

4. Тренажёры.

Расскажите ребенку, для каких групп мышц предназначен тот или иной тренажер. Продемонстрируйте упражнение. Подстрахуйте ребенка, если он изъявит желание позаниматься.

Поиграйте с ребёнком в игры:



***Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни!
Моя это судьба.
Здоровый образ жизни,
Будь у всех в крови!
Здоровый образ жизни!
Свежий воздух вдохни.
Здоровый образ жизни!
Счастливым будешь ты!***



Государственное учреждение
образования

«Ясли – сад №5 г.п. Корма»

Маршрут выходного дня

«Прогулка на стадион»



2022 год

Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни

Задачи:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом;
- улучшение здоровья воспитанников;
- активная пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика различных форм зависимости.

Рекомендуемый возраст ребёнка:

4-6 лет

По данному маршруту вы можете совершить как пеший поход, так и велосипедный.

Расположение:

г.п.Корма, ул.Новый Проспект,35

Что взять с собой: питьевая вода, - головной убор, ланч, раскраски, карандаши, мяч, покрывало.

Опасные места: проезжая часть.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Занятия спортом с ребёнком — мечта или возможность? Ребёнок должен быть встроен в нашу жизнь. И если в ней есть место постоянным походам на матч или просто заняться спортом. Берите его с собой!

Правила поведения на стадионе

1. Посетители обязаны придерживаться правил поведения и соблюдать чистоту.
2. Не портить спортивный инвентарь.
3. Соблюдать правила безопасности.

Содержание маршрута:



Маршрут по стадиону

1. Вход на стадион.

Познакомьте ребёнка с особенностями устройства стадиона. Расскажите ребёнку про виды спорта, которые проводятся на стадионе. Спросите у ребёнка, что такое стадион и для чего он предназначен?

Загадайте загадки:



2. Футбольное поле «Родная сторона».

Рассмотрите футбольное поле с искусственной травой. Объясните, что ходить и бегать по полю можно только в специальной обуви. Спросите у ребёнка для чего нужны ворота? По краям поля расположены беговые дорожки. На них тренируются легкоатлеты.

Поиграйте с ребёнком в игры:

