

Государственное учреждение образования «Детский сад №3 г.Новолукомля»

## **Методическая разработка**

# **Маршрут выходного дня ПРОГУЛКА К СТАДИОНУ «ЭНЕРГЕТИК»**

Разработала: Пищако Е.Д.  
воспитатель дошкольного образования;

2025 год

**Рекомендуемый возраст ребенка:** от 4 до 6 лет

**Вид маршрута:** пеший

**Продолжительность по времени:** 1-2 часа

### Актуальность маршрута

Ни для кого не секрет, что игры на свежем воздухе не только приносят детям радость, но и полезны для здоровья. К тому же такого рода прогулки, совместный активный отдых родителей и детей – это проявление общих взглядов, доверия, взаимопонимания. Всё это способствует созданию благоприятного климата в семье.

В нашем городе есть достаточное количество открытых площадок, на которых можно проводить время весело и активно, при этом занимаясь спортом. Предлагаем провести выходной день гуляя по стадиону «Энергетик».



### Содержание маршрута

**До прогулки** познакомьте ребенка с маршрутом. Предложите вместе собрать необходимые для прогулки вещи (фотоаппарат, телефон, питьевую воду, головные уборы, мяч).

**Напомните** ребенку правила дорожного движения для пешеходов, т.к. маршрут проходит через проезжую часть.





По пути следования **объясните** ребенку, что нельзя бросать камешки, бумажки, палочки и другой мусор.

Далее, **уточните у ребенка**, что он знает про здоровый образ жизни? Чем полезен спорт. В какой одежде и обуви необходимо заниматься спортом. **Спросите**, знает ли ваш ребенок, кто такой спортсмен и как им стать. Какие виды спорта знает ваш ребенок?

**Расскажите ребенку**, что здоровый образ жизни - это образ жизни человека, который позволяет ему укреплять своё здоровье, чтобы быть сильным и крепким. Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правила личной гигиены и режим дня, правильно питаться и заниматься спортом.

**Спорт** - неотъемлемая часть жизни здорового человека, который заботится о своем будущем. Заниматься спортом, необходимо в удобной одежде и обуви – футболка, шорты и кроссовки. - это человек, который соревнуется в одном или нескольких видах спорта, связанных с физической силой, скоростью или выносливостью. Для того, чтобы стать спортсменом нужно заниматься спортом, выполнять упражнения на открытом воздухе, правильно питаться.

**Прочтите ребенку стихотворение про спорт:**

Всем известно, всем понятно,  
 Что здоровым быть приятно.  
 Только надо знать,  
 Как здоровым стать!  
 Приучай себя к порядку –  
 Делай каждый день зарядку,  
 Смейся веселей,  
 Будешь здоровей.



**По дороге** к стадиону, обратите внимание ребенка на погоду.

**Вспомните с ребенком пословицы и поговорки о спорте и здоровье:**

- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Река начинается с ручейка, а спорт с зарядки.
- Спорт-это жизнь!
- В здоровом теле-здоровый дух.
- Кто ловко бьёт по мячу, тому все по плечу.
- Пешком ходить-долго жить.
- Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья.

**Предложите ребенку рассмотреть картинки и назвать изображенные виды спорта:**



**Расскажите ребенку какие соревнования проходят на стадионе:**

23 сентября 2025 в Новолукомле прошел VIII открытый Кубок Чашникского района по футболу.

На стадионе «Энергетик» снова собрались юные спортсмены из Беларуси и России – здесь прошел VIII открытый Кубок Чашникского района по футболу среди юношей 2013-2014 года рождения.



Уже не первый год этот турнир собирает талантливых и увлеченных футболом ребят.

В этом году Новолукомль собрал 19 команд из разных городов двух стран. Для Чашникского района спортивное мероприятие такого уровня является значимым событием. В текущем году турнир отражает важные события. Он посвящен 80-летию Победы Советского народа в Великой Отечественной войне и Году



благоустройства. Развитие детско-юношеского спорта в стране и в районе всегда было и остается одной из первостепенных задач. На Чашниччине создаются все условия для того, чтобы юные спортсмены могли достигать больших высот. По итогам турнира победителем стала команда «Орбита» из

Минска, серебро вручили футбольной команде из Бешенковичей, а бронзу – спортсменам из Витебска.



### **Предложите ребенку поиграть в словесную игру «Один-много»**

*Цель:* образование существительных множественного числа в родительном падеже.

Спортсмен – много спортсменов,  
упражнение – .....упражнений, форма – .....форм, победитель – .....  
победителей, чемпион – ....чемпионов, лыжница – ....лыжниц, лыжник –  
.....лыжников, пловчиха – ....пловчих, боксер – .....боксеров, хоккеист –  
.....хоккеистов, велосипедист – .....велосипедистов и т.п.

### **Поиграйте с ребенком в подвижные игры:**

#### **Игровое упражнение «Наперегонки».**

Доставьте своему ребенку радость, пробегите с ним отрезок дорожки наперегонки!

#### **Игровое упражнение «Школа мяча»**

*Цель:* Развивать координацию движений, ловкость.

*Ход:* Школа мяча представляет собой систему упражнений.

Упражнения подбираются простые, доступные. Ребенок выполняет их в определённой последовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
5. Ударить мяч о стену (*или щит*) и поймать его двумя руками.
6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
7. Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.

## **Расскажите ребенку про лучших спортсменов Беларуси:**

Екатерина Карстен - Гребля академическая

Элина Зверева - легкая атлетика, диск

Янина Карольчик - легкая атлетика

Игорь Макаров-дзюдо

Юлия Нестеренко-легкая атлетика, 100 м

Алексей Абалмасов, Артур Литвинчук, Вадим Махнев и Роман Петрушенко-гребля на байдарке, четверка

Андрей Арямнов-тяжелая атлетика

Александр и Андрей Богдановичи-гребля на каноэ, двойка

Алексей Гришин-фристайл

Виктория Азаренко и Максим Мирный-теннис, микст

Сергей Мартынов-стрельба пулевая

Дарья Домрачева-биатлон

Алла Цупер-фристайл

Антон Кушнир-фристайл

Владислав Гончаров-прыжки на батуте

Анна Гуськова-фристайл

Надежда Скардино, Ирина Кривко, Динара Алимбекова и Дарья Домрачева-биатлон, эстафета

Иван Литвинович-прыжки на батуте

**Поинтересуйтесь у ребенка, какими качествами необходимо обладать, чтобы стать спортсменами? Объясните ребенку, что такое Олимпийские игры.**

Олимпийские игры – это крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводят раз в 4 года при поддержке Международного олимпийского комитета (МОК). Медаль, завоёванная на Олимпийских играх, считается одним из наивысших достижений в спорте.



Главный атрибут олимпийских игр – это **Олимпийский флаг**. Он представляет собой белое шёлковое полотнище с вышитыми на нём пятью переплетёнными кольцами голубого, чёрного, красного (верхний ряд), жёлтого и зелёного (нижний ряд) цветов. Каждое из пяти колец означает один из континентов: кольцо синего цвета —

символ Европы, черный — Африки, красный — Америки, желтый — Азии, зеленое кольцо — это символ Австралии.

А то, что кольца переплетаются между собой, означает единство и дружбу людей на всех этих континентах, несмотря на разный цвет кожи.

**Сообщите** ребенку, что на стадионе находится футбольное поле с газонным покрытием; беговые дорожки,



разделённые на 6 направлений; трибуны с пластиковыми сиденьями на 200 мест; лыже-роллерная трасса (500 м), теннисный корт, волейбольные, баскетбольные и городошные площадки.

На территории спортивного комплекса «Энергетик» работает пункт проката спортивного и туристического (зимнего и летнего) инвентаря (лыжи, коньки, палатки), горных велосипедов.

**Обратите внимание** ребенка на трибуны, на которых во время проведения соревнований располагаются болельщики. **Трибуна** – это специальная конструкция в виде расположенных друг за другом на разной высоте скамеек для зрителей.

**Предложите ребенку поиграть в словесную игру «Назови спортсмена»**

Цель: Закреплять знания детей о спорте и о спортсменах. Развивать речь детей.

Футболом занимается ... футболист.

Гимнастикой занимается ... гимнаст.

Биатлоном занимается... биатлонист.

Баскетболом занимается ... баскетболист.

Теннисом занимается ... теннисист.

Гольфом занимается...гольфист

Волейболом занимается ... волейболист.

Плаваньем занимается ... пловец.

Боксом занимается ... боксер.

Легкой атлетикой занимается ... легкоатлет.

Шахматами занимается ... шахматист.

Фехтованием занимается... фехтовальщик

Хоккеем занимается ... хоккеист.

Борьбой занимается ... борец.

Велоспортом занимается ... велосипедист

**После прогулки рекомендуем:**

побеседуйте с ребёнком об увиденном, спросите, что ему больше всего запомнилось, понравилось;

уточните и закрепите представления об увиденном, ответьте на возникшие вопросы;

предложите ребенку сделать вместе оригами «Баскетбол»;

предложите нарисовать «Олимпийские кольца»;

поиграйте в подвижные игры «Поймай мяч»;

прочтите стихотворение «Гимнастика для головастика» Б.Заходер  
сделайте фотографии на память.

Приятной прогулки!