

# Маршрут выходного дня «За здоровьем на стадион»





### **Маршрут выходного дня «За здоровьем на стадион»**

Цель: пропаганда ЗОЖ, обогащение знаний о спортивных объектах.

Тип экскурсии: семейный маршрут выходного дня

Вид экскурсии: пешеходная, вело.

Маршрут экскурсии: стадион «Энергетик»

Возраст: 4-5 лет

С собой можно взять: мяч, воду, удобную обувь.

### **Уважаемые родители!**

Предлагаем Вам совершить увлекательную прогулку со своими детьми на стадион «Энергетик», расположенный на территории физкультурно-оздоровительного комплекса г. Новолукомля.

Спортивный комплекс «Энергетик» филиала «Лукомльская ГРЭС» РУП «Витебскэнерго», который расположен в городе Новолукомле, включает игровой зал с трибунами на 400 мест, зал атлетической гимнастики, восстановительный центр, стадион с резиново-битумным покрытием беговых дорожек. Также в спорткомплексе имеется лыжная база, яхт-клуб и другое.

Стадион спортивного комплекса обладает одним из лучших в области футбольным полем, площадками для пляжного волейбола и мини-футбола, теннисным кортом.

На базе спорткомплекса оказываются платные услуги по прокату зимнего и летнего инвентаря, бильярду и настольному теннису. Работают группы здоровья, атлетической гимнастики, фитнеса и др.

Спорткомплекс Лукомльской ГРЭС известен не только в нашей стране, гости из стран ближнего и дальнего зарубежья не порочь здесь позаниматься.

«Энергетик» располагается по адресу: г. Новолукомль, ул. Набережная, 2. Тел. 5-70-48

### **Описание маршрута:**

Предложите ребенку вместе прогуляться на городской стадион. Двигаясь по маршруту до места, можно понаблюдать за погодой, природой, при переходе дороги – вспомнить правила дорожного движения. Побеседовать о пользе спорта. В какой форме и обуви надо заниматься физкультурой.

Семейные прогулки связаны одной целью, где ребёнок чувствует свою причастность к общему делу, видит, какую пользу он приносит.

### **Загадка**

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот,

Бойко бегают народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети. (*Стадион*).

Уточните у ребенка:

- Для чего нужен стадион?
- Какие виды спорта они знают?
- Какую они знают спортивную одежду и обувь? (кроссовки, бутсы, кеды, шиповки, чешки и др.)
- Какими качествами должны обладать спортсмены? (силой, смелостью, быстротой, ловкостью, меткостью).
- Чем и когда награждают спортсменов? (кубки, медали)



## Маршрут по стадиону

### Остановка №1 «Вход на стадион»



## **Остановка №2 «Футбольное поле «Родная сторона»»**

Перед нами большое футбольное поле с искусственной травой (107м x 72м). Поэтому ходить и бегать по полю можно только в специальной обуви. Внутри двое ворот. Почему?

По краям поля расположены беговые дорожки. (Длина дорожки 400 м, покрытие «Ригупол»). На них тренируются легкоатлеты. Вдоль поля трибуны. На них располагаются зрители-болельщики.

**Игровое упражнение «Наперегонки».** Доставьте своему ребенку радость, пробегите с ним отрезок дорожки наперегонки!



## **Остановка №3 «Трибуны».**

Трибуна на 400 зрительских места.

Разрешите ребенку посидеть на трибуне, представить себя зрителем. Напомните о правилах поведения на трибуне во время матча.

#### **Остановка №4 «Сектор для прыжков в длину»**

Игровое упражнение «Кто дальше прыгнет»

Размер площадки 40 х 20м

Погоняйте с ребенком мяч)

Игровое упражнение «Попади в ворота»

#### **Остановка №6 «Тренажеры»**

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

#### **Остановка №7 «Гимнастический городок»**

Напомните ребенку о самостраховке, о правилах поведения на турнике. Разрешите самостоятельно освоить гимнастический городок.

#### **Остановка №8 «Баскетбольная площадка».**

Размеры 15 х 28 м. Посадите ребенка себе на плечи, и пусть он попробует попасть мячом в баскетбольную корзину!

После прогулки не забудьте поинтересоваться у ребенка:

- Что тебе понравилось и запомнилось?

Предложите ребенку вместе нарисовать, слепить или сделать аппликацию увиденного на прогулке.

Фотографии оформите на память в семейный альбом «За здоровьем на стадион»!

Составила:

Апет Е.А.