

СЛАЙД 1 Терренкур- маршрут оздоровления. Из опыта работы. Инновационные формы оздоровления детей старшего дошкольного возраста.

Одной из задач, которую определяет Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Для решения поставленных ФГОС задач использую в своей работе образовательный терренкур.

СЛАЙД 2 Терренкур — метод лечебной физкультуры, предусматривающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок, восхождений в гористой местности по определённым, размеченным маршрутам.

СЛАЙД 3 Изначально понятие «терренкур» представляет собой ходьбу по горным и равнинным местностям, он использовался в пионерских лагерях Краснодарского края. Например, во всем известном лагере «Орленок» терренкур существует уже на протяжении многих лет, он является одним из основных способов оздоровления детей, проводится в виде экскурсий, походов, прогулок по пересеченной местности, с определенной физической нагрузкой, с подъемами в гору, со спусками, с переходом через ручьи вброд и по навесным мостам.

Терренкур является методом тренирующей терапии, развивает выносливость, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, стимулирует обмен веществ, нервную активность, а также тренирует мышцы конечностей, туловища, стимулирует обмен веществ.

СЛАЙД 4 Образовательный терренкур – это специально организованные маршруты для детей по территории ДОУ с посещением зоны игр на асфальте, центров познавательно-исследовательской деятельности, прохождением экологических и оздоровительных троп, которые способствуют оздоровлению организма детей, повышают двигательную, познавательную, творческую активность каждого ребёнка.

Содержание маршрутов образовательных терренкуров позволяет одновременно с задачами сохранения и укрепления здоровья воспитанников, решать задачи всех пяти образовательных областей: социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития детей.

СЛАЙД 5 Маршрут, по которым провожу образовательные терренкуры на территории ДОУ состоит из нескольких станций, которые имеют свои названия и отличительные особенности: «Экологическая тропа», «Птичий городок», «Спортивная», «Игры на асфальте», «Экспериментальная», «Дорожная азбука».

СЛАЙД 6 В ходе терренкура дети перемещаются от станции к станции, включая остановки («Кленовая аллея», «Хвойный лес», «Озеро», «Лекарственные травы», «Метеостанция», «Цветочная клумба», «Огород», «Рябиновая аллея»), по заранее намеченному маршруту, чередуя разные виды ходьбы, бега, физических, спортивных дыхательных упражнений, подвижных, дидактических игр, использование художественного слова, логоритмических игр, выполнение имитационных движений (подражание действиям птиц, животных, насекомых), наблюдение в природе, сбор природного материала, познавательно-исследовательской деятельности и др.

Некоторые двигательные упражнения направлены на формирование бережного отношения к природе: «не наступи на божью коровку», «перепрыгни через цветок», «пробеги между лучами солнца», «не наступи на грибок» и т.д.

Введение в образовательную мотивацию терренкура может быть самой разной. Инициатива может исходить как от педагога, так и от детей. Продумывая мотивации, ориентируюсь на следующие аспекты: сезонность, праздники, различные проекты, познавательные интересы детей и другое.

СЛАЙД 7 Например. – К нам пришло письмо от Лесовичка»: - «Здравствуйте дорогие ребята. С приходом холодов я готовлю в своем лесном домике теплую, мягкую, уютную постельку и ложусь спать до весны. Я не успел проверить все ли в порядке на ваших игровых площадках и готовы ли они к приходу зимы? Пожалуйста, ребята, проверьте, все ли готово к приходу зимы?!»

СЛАЙД 8 На этапе введения в образовательную ситуацию учу детей ставить цель, задавая вопросы: «Хотите», «Сможете?» Целенаправленно формирую у детей веру в собственные силы, включая механизм мотивации «надо»- «хочу»-«могу»

СЛАЙД 9 Этап «затруднения мотивации» моделирован в рамках выбранного сюжета: перебраться на другую сторону реки, перелезть через огромное упавшее дерево, посадить птенцов в гнездо. С помощью вопросов «Смогли?», «Почему не смогли?» фиксирую затруднения и выявляю его причины.

В процессе проведения терренкура вырабатывается важное качество, как умение видеть свои ошибки, познавать то, что «я еще не знаю, не умею пока»

На этапе открытия нового знания ребятам предлагаются способы: «попробовать догадаться самим», «придумать самим», «спросить у того, кто знает».

СЛАЙД 10 На этапе рефлексии фиксирую достижения цели и определения условий, которые позволили добиться этой цели с помощью вопросов: «Где были?», «Чем занимались?», «Кому помогли?», «Что было самым трудным?», «Почему справились с заданием?» и другие. Используемые приемы помогли детям осмыслить их деятельность и зафиксировать достижение цели.

При проведении образовательных терренкуров с детьми необходимо соблюдать определенные требования к их организации и правила безопасности:

1. Примерные варианты маршрутов разрабатывается с учетом физической нагрузки, познавательного содержания, интересов детей, обсуждаются в процессе взаимодействия воспитателя и инструктора по физической культуре.

2. Оборудование и атрибуты для организации спортивных, дидактических игр, подбираются в соответствии с разработанными маршрутами с учетом интересов детей, времени года и погодных условий.

3. Терренкуры предусматривают контроль и соблюдение правильного дыхания, сохранение оптимальной нагрузки, результатом которой является появление у детей приятной усталости к концу пути.

Для родителей проводятся консультации, оформляются папки-передвижки, показы образовательных терренкуров. Родители активно участвуют в организации и проведении терренкуров. Во время маршрута они проводят время с детьми, вовлекаясь в воспитательно – образовательный процесс, становясь партнерами детей в разных видах деятельности. Созданные совместно с родителями объекты оздоровительной тропы, позволили нашему ДОУ использовать в физическом развитии детей современную оздоровительную технологию, основанную на игре, как ведущем виде деятельности детей дошкольного возраста.

Использование терренкуров способствует снижению числа детей с простудными заболеваниями, у них формируется осознанная потребность в ведении здорового образа жизни, повышается уровень физической подготовки, происходит коррекция психоэмоционального состояния, появляется инициатива и самостоятельность в разных видах деятельности.

СЛАЙД 11. Нашему детскому саду присвоен статус «Ресурсный центр». На протяжении нескольких месяцев наш коллектив работает по этому направлению. Для полноценного и эффективного использования всех станций, педагоги нашего ДОУ разрабатывает программу работы на каждой станции, которая зашифрована с использованием QR- кода. Отсканировав его при помощи мобильного или планшета, можно узнать дополнительную информацию и использовать ее при проведении прогулок.