

ТЕРРЕНКУР КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Макаренко Г.А.

*Макаренко Галина Анатольевна – инструктор по физической культуре,
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида № 5,
станция Крыловская, Крыловский район, Краснодарский край*

Аннотация: *этот стремительный XXI век ставит перед нами много задач, среди которых самая актуальная — задача сохранения здоровья. А здоровье близкого, родного человека, особенно ребёнка — это просто заветная мечта каждого родителя, а по большому счёту и нашего государства. И поэтому приобщение детей к здоровому образу жизни — одно из решений современного дошкольного образования.*

Ключевые слова: *здоровье, дети, родители, терренкур.*

*Здоровье и счастье наших детей во многом зависит
от постановки физической культуры
в детском саду и семье...
Здоровье детей – будущее страны!
Н.М. Амосов*

В нашей стране создаются все условия для увеличения продолжительности жизни человека. Наибольшую тревогу педагогов вызывают дети раннего и дошкольного возраста, уровень заболеваемости которых за последние годы вырос. Ведётся активный поиск новых технологий, средств и методов, направленных на повышение уровня физического развития и качества здоровья детей и апробирование их. Я использую в своей работе один из нетрадиционных методов - терренкур. Что такое образовательный терренкур? Если по-простому, то можно сказать - лечение ходьбой. А конкретно это - специально организованные маршруты для детей по территории детского сада с посещением спортивных зон, центров познавательно-исследовательской деятельности, прохождением экологических и оздоровительных троп.

Цель образовательного терренкура – оздоровление организма обучающихся, повышение уровня двигательной активности, познавательно-исследовательской деятельности детей и взрослых.

Организуют маршруты терренкура на прогулке и в благоприятные погодные условия, благодаря этому и решаются выше поставленные задачи. Особое внимание уделяют созданию развивающей предметно-пространственной среды, как в групповых помещениях, так и на территории детского сада. В нашем детском саду существуют такие маршруты терренкуров: спорткомплекс «Олимпиец», игродром «Интел-Эко-Спорт», солярий «Жемчужина», экоотель «Здоровячок», автогородок «Мотогонщик», мультигородок «Тилимилитрямдия», «Экологическое ассорти». Предлагаю вашему вниманию один из зимних маршрутов терренкура.

МАРШРУТ № 2

Дети выходят на площадку перед детским садом.

Инструктор ФК: Здравствуйте, мои дорогие друзья! Скажите мне - это правда, что вы самые взрослые дети в детском саду (ответ детей).

Инструктор ФК: Значит вы самые сильные, ловкие и умелые (ответ детей).

Матушка Метель потеряла сокровища на территории детского сада и предложила нам найти их. Если найдём – сокровища наши! Вы готовы! Тогда вперёд, с чего начнём? (ответ детей).

Инструктор ФК: Самое таинственное место, где колдуют... Правильно, избушка на курьих ножках. Давайте посмотрим, есть ли там что-нибудь? Ребята, да это – карта. Значит, Баба Яга запрятала сокровище. Ну, коварная особа приготовила сюрпризов много! В конце испытаний клад, на нём замок, а ключ вот - это вопрос. Пройдя испытание, мы получаем ключик. Когда все задания выполним и соберём все ключи, тогда будем пробовать, какой из ключиков подойдёт.

Станция № 1. Клуб «Белая ладья»

Чтобы клад нам отыскать, предлагаю поиграть! Становись в белые квадратики – девчонки и в чёрные мальчишки (Музыкальная игра «У оленя дом большой»).

Инструктор ФК: Ребята, забираем ключ и отправляемся дальше.

Станция № 2 «Метеостанция» Снежная баба

Инструктор ФК: Какое время года сейчас? Откуда дует ветерок? Я предлагаю измерить линейкой снежный покров. Отлично! Всё вы знаете и умеете, а теперь пора творить, бабу снежную лепить (выполняют).

Посмотрим мы сейчас на карту и следующее испытание – санное катание.

Станция № 3. Игродром «Интел-Эко-Спорт», «Слалом на санках»

Инструктор ФК: Предлагаю разделяться на 2 команды, первые становятся с санками на расстоянии 1 м от обозначенной линии. По сигналу «Приготовились» наклоняются вперед и упираются руками в санки. По сигналу «Поехали» дети делают несколько шагов с разбега и на ходу ложатся на санки. Задача проскользнуть дальше всех за линию (выполняют).

Инструктор ФК: Молодцы, я вами очень горжусь, как вы замечательно справились с этим испытанием. Ну что, друзья отправляемся в путь.

Станция № 4. Автогородок «Мотогонщик»

Инструктор ФК: Чтобы дальше нам идти, надо испытания пройти. Расскажите-ка ребята, правила безопасного поведения на дороге и улице зимой (ответы детей).

Станция № 5 «Зелёный театр»

Весёлая игра «Мы повесим шарик, а потом фонарики» (дети поют и повторяют движения за инструктором ФК)

Инструктор ФК: Забираем ключ и продолжаем свои поиски сокровища.

Станция № 6. Спорткомплекс «Олимпиец» - «хоккей»

Ребята, что вы знаете про игру - хоккей? (ответы детей). А сейчас предлагаю начать тренировки, будем тренироваться забивать шайбу в ворота. Игра «кто больше забьёт шайб в ворота противника» (выигравшая команда получает ключ).

Станция № 7 Аллея «Тилимилитрядия» Угадай, чьи следы?

Педагог заранее с помощью трафарета наносит на снег следы (человека, кошки, птицы и т.д.). Рассмотреть с детьми эти следы, определить, кому они принадлежат, и предложить детям оставить свои следы на снегу. Потом следы сравнить. Следы приведут к сокровищам.

Инструктор ФК: Посмотри - вот сокровище, давайте ключи, будем пытаться открыть. Ура, сколько новогодних игрушек, можно даже самую большую ёлку украсить! Всем спасибо, молодцы! Повеселились от души! Что вам понравилось, ребята? (ответы детей).

Список литературы

1. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://enc-dic.com/efremova/Terrenkur-108095.html/> (дата обращения: 27.04.2020).
2. Малая медицинская энциклопедия. М.: Медицинская энциклопедия, 1991-96 гг.
3. *Чепракова Н.В.* Терренкур - маршрут оздоровления. Из опыта работы. Инновационные формы оздоровления детей дошкольного возраста [Текст] // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). Уфа: Лето, 2013. С. 67-70.