

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №2 «Рябинка»**

**«Технология «Терренкур», как средство оздоровления
дошкольников»**

(консультация для педагогов)

Подготовила:
воспитатель
высшей кв. категории
Кочурова Л.А.

г. Пошехонье 2019г.

Технология «Терренкур», как средство оздоровления дошкольников

Цель:

– ознакомление педагогов ДУ с новой технологией оздоровления детей дошкольного возраста

Одной из основных задач физического воспитания дошкольников является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Разнообразные формы работы с детьми дошкольного возраста ценны тем, что создают условия для эмоционально-психологического благополучия. Они оказывают большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создают определенный духовный настрой, побуждают интерес к самовыражению, способствуют не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияют на детскую психику.

Одной из таких форм работы развитию и оздоровлению дошкольников является **терренкур**. Что это такое?

Терренкур, согласно толковому словарю Ефимовой, это:

- 1) Точно дозированная по времени и по расстоянию лечебная ходьба.
- 2) Специально оборудованная дорожка для такой ходьбы.

В малой медицинской энциклопедии терренкур (франц. terrain местность + нем. Kug лечение) - метод лечебной физкультуры, заключающийся в дозированной ходьбе по специально проложенным и оборудованным маршрутам на пересеченной местности .

Изначально понятие «терренкур» представляло 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.

Изучив эти определения, можно сделать вывод, что терренкур для дошкольников - это система дозированной ходьбы, прыжков, бега,

подвижных и спортивных игр с использованием прохождения данных маршрутов на территории детского сада, которые способствуют оздоровлению организма воспитанников, повышению уровня двигательной активности.

При преодолении специальных маршрутов улучшается выносливость, налаживается работа опорно-двигательного аппарата, а также восстанавливается тонус сосудов и мышц. Правильно дозированные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на вещественный обмен, дыхательную систему, закаляют организм и являются профилактикой всевозможных заболеваний.

Маршрут разбивается на станции. На каждой станции делается небольшая остановка, где проводятся игры, игровые упражнения, выполняются различные дыхательные упражнения. При этом не все «станции» стационарны, их периодически можно менять в зависимости от игровых интересов детей.

Каждая «станция» может иметь свое название, например: «Дом феи воды», «Лунные кратеры» «В стране сказок» «Поляна богатырей» «Центр отдыха» «Метеостанция». При выборе темпа обязательно учитывается возраст детей.

Обратный путь совершается в спокойном темпе ходьбы.

Важно оценивать свое состояние после прогулки: должно быть хорошее самочувствие и ощущаться легкая усталость.

В отличие от занятий в тренажерном зале, прогулки на свежем воздухе более эффективны. Это равносильно сравнению водопроводной воды, с чистой родниковой. Вы гуляете, дышите свежим воздухом, наслаждаетесь красивыми видами, но при этом тренируется ваша дыхательная и мышечная системы.

Терренкур помогает не только решать разные задачи по физической культуре, но облегчает решение ряда задач образовательной программы:

- формирование элементарных математических представлений: закрепление знания порядкового счёта названий цифр и геометрических фигур, умение ориентироваться в пространстве;
- в изобразительной деятельности (рисование мелками, веточками на песке, водой на асфальте); дети учатся видеть красоту природы и передавать её;
- развитие речи (разучивание стихов, кричалок, загадок, составление рассказов);
- знакомство с окружающим миром (игры экологического содержания, экологические праздники);
- музыкальная деятельность (исполнение песен, игра на музыкальных инструментах, хороводные игры, ритмопластика);
- театрализованная деятельность (обыгрывание знакомых сказок, песенок, потешек).

Таким образом, получается что терренкур – это единое образовательное пространство для развития ребенка.

Требования к организации образовательных терренкуров с детьми:

1. Варианты маршрутов разрабатываются с учетом физической нагрузки, познавательного содержания, интересов детей, обсуждаются в процессе взаимодействия воспитателей и инструктора по физической культуре.

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

3. Прогулки предусматривают контроль за соблюдением правильного дыхания, сохранение оптимальной нагрузки, результатом которой является появление у участников маршрута приятной усталости к концу пути.

4. Одежда и обувь воспитанников для прохождения маршрута должны соответствовать сезону года и погодным условиям.

Структура прогулок с детьми по маршруту терренкура:

1. Сбор и движение до следующей остановки терренкуров;

2. Остановка, привал, познавательно – исследовательская деятельность детей и взрослых;

3. Комплекс оздоровительных игр и физических упражнений;

4. Самостоятельная деятельность детей;

5. Сбор дошкольников и возвращение в группу.

Содержание прогулок по маршруту терренкура:

1. Познавательные беседы;

2. Наблюдения за насекомыми, птицами, растениями;

3. Сбор природного материала;

4. Знакомые детям подвижные и дидактические игры;

5. Игры на внимание;

6. Спортивные игры;

7. Комплекс оздоровительных физических упражнений.