



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшееерешение.рф конкурс.лучшееерешение.рф квест.лучшееерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Семинар-практикум для педагогов ДОО "Использование технологии "Терренкур" как средство оздоровления дошкольников"

Авторы:

Клычкова Валентина Владимировна

Ермаченкова Екатерина Александровна

МДОУ "Детский сад № 2", р.п. Беково,

Пензенская область

Цель: Познакомить педагогов ДООУ 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 выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Эти формы работы нацелены на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание. Они создают условия для эмоционально-психологического благополучия, так как 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.

Терренкур, согласно толковому словарю Ефимовой это:

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

Изначально понятие «терренкур» представляет собой ходьбу по горным и равнинным местностям, он использовался в пионерских лагерях Краснодарского края. Он 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.

А 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 сказки» «Опушка леса» «На полянке».

Каждый такой терренкур может быть:

- итогом недели (закрепление определённой темы в процессе интеграции) для организации образовательного события, проблемным мотиватором для разработки и реализации какого-то проекта;
- маршрутом для знакомства с предметами, явлениями, событиями и фактами;
- маршрутом для проверки опытным путём полученных знаний в процессе реализации темы или проекта или закрепления и формирования определённых навыков.

Для достижения успеха в образовательном терренкуре необходимо:

- Вызвать интерес дошкольников к содержанию деятельности, обеспечить достаточной мотивацией (тайна, сюрприз, познавательный мотив, ситуация выбора)
- Предложить детям доступный материал (с рациональным соотношением известного и неизвестного)
- Дозировать степень активности взрослого
- Создание творческой обстановки и с вниманием и уважением относиться ко всем мыслям и гипотезам детей

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. Вы гуляете, дышите свежим воздухом, наслаждаетесь красивыми видами, но при этом тренируется ваша дыхательная и мышечная системы.

Терренкур помогает решать разные задачи по физической культуре. Это обучение детей новым движениям, закрепление разученных ранее движений, проведение оздоровительных гимнастик.

Терренкур поможет не только улучшить здоровье детей и повысить их двигательную активность, но облегчит 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).

Можно сделать вывод, что терренкур – единое образовательное пространство для развития ребенка. Такое игровое пространство способствует физическому, интеллектуальному и психоэмоциональному развитию ребенка: он многому учится – общаться с окружающим миром, у него развивается речь, крупная и мелкая моторика, интонации, глазомер, соотносящие движения.

Требования к организации образовательных терренкуров с детьми и соблюдению правил в ходе их проведения.

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

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.

Прогулки предусматривают контроль за соблюдением правильного дыхания, сохранение оптимальной нагрузки, результатом которой является появление у участников маршрута приятной усталости к концу пути. Одежда и обувь воспитанников для прохождения маршрута должны соответствовать сезону года и погодным условиям.

Приобщение воспитанников детского сада к здоровому образу жизни должно находить каждодневную поддержку и у них дома. Ведь главные воспитатели ребенка — его родители. От того, сколько внимания они уделяют здоровью детей, зависит состояние

физического комфорта малышей. Поэтому придается большое значение работе с родителями. С помощью различных форм (папок-передвижек, консультаций, показов фрагментов занятий по валеологии на родительских собраниях, «дней открытых дверей») рекомендуется знакомить родителей с методами и приемами здоровьесберегающих технологий.

Структура прогулок с детьми по маршруту терренкура:

1. Сбор и движение до следующей остановки терренкуров;
2. Остановка, привал, познавательная – 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.

Примерный маршрут терренкура в ДОУ

Первая остановка «Цветочная клумба»

Уточнять названия цветов, их строение, особенности их размера, окраски, формы лепестков, листьев, стебля; побуждать к сравнительным высказываниям; обратить внимание на то, что некоторые цветы приятно пахнут.

Спал цветок и вдруг проснулся (*Туловище вправо, влево.*)

Больше спать не захотел. (*Туловище вперед, назад.*)

Шевельнулся, потянулся, (*Руки вверх.*)

Взвился вверх и полетел. (*Руки вверх, влево, вправо.*)

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. (*Покружиться.*)

Игра «Угадай по описанию»

Вторая остановка «Спортивная площадка»

Развивать двигательную активность детей, воспитывать дружеские отношения в игре.

Вот и утро! Хватит спать!

Перед тем, как вылетать,

Надо крылышки размять.

Вверх крыло, вниз крыло,

А теперь наоборот! (*Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком руки меняются.*)

Крылья в стороны разводим,

А лопатки вместе сводим. (*Руки перед грудью, рывки руками в стороны.*)

Вправо-влево наклонились,

И вперед-назад прогнулись. (*Наклоны, вперед-назад.*)

По команде приседаем —

Раз-два-три-четыре-пять.

Упражнение выполняем.

Чур, друзья, не отставать! (*Приседания.*)

Игровое упражнение «Цапли», «Лягушки»

Третья остановка «Песочница»

Учить детей играть дружно, продолжать знакомить детей со свойствами песка, развивать фантазию при лепке фигур из песка.

Руки ставим мы вразлет:

Появился самолет. *(Полетели как самолеты.)*

Мах крылом туда-сюда,

Делай «раз» и делай «два». *(Повороты влево-вправо.)*

Раз и два, раз и два! *(Хлопаем в ладоши.)*

Руки в стороны держите, *(Руки в стороны.)*

Друг на друга посмотрите. *(Повороты влево-вправо.)*

Раз и два, раз и два! *(Прыжки на месте.)*

Опустили руки вниз, *(Опустили руки.)*

И на место все садись!

Игра «Слепи фигурку»

Четвертая остановка «В гости к клёну»

Закрепить название деревьев, рассказать какую пользу деревья приносят для человека, воспитывать любовь к природе.

Ветер тихо клён качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз - наклон и два - наклон,

Зашумел листвою клён. *(Ноги на ширине плеч, руки за голову, наклоны туловища влево и вправо.)*

Игра «С какого дерева листок»

П/И. «Ветер и листочки»

Пятая остановка «Участок группы»

(Игры по желанию детей)