

ТЕРРЕНКУР.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Современные требования к обновлению образовательного процесса предполагают сделать прогулки максимально разнообразными по содержанию и организации.

Для этого предлагаются разнообразные формы работы, одна из которых - 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.

Применительно для ДОУ: *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.

Цель образовательного терренкура – оздоровление организма воспитанников, повышение уровня двигательной активности, познавательно-исследовательская деятельность детей и взрослых.

Задачами образовательного терренкура являются:

- упражнение детей в основных движениях;
- развитие у них выносливости, ловкости, координации движений, навыков самоорганизации;
- воспитание любознательности, ответственного отношения к прогулкам на природе, чувства коллективизма, взаимопомощи.

Маршрут терренкура разбивается на несколько «станций», которые имеют свое название и отличительные особенности.

Содержание терренкура зависит от выбранной тематики, времени года, погоды.



Структура прогулок по маршруту терренкура:

1. Сбор и движение до следующей остановки терренкура;
2. Остановка, привал, познавательная-исследовательская деятельность детей и взрослых;
3. Комплекс оздоровительных игр и физических упражнений;
4. Самостоятельная деятельность;
5. Сбор детей и возвращение в группу;
6. Составление мини-отчёта о маршруте (рисунки, поделки, рассказа и др.).



Совместная деятельность педагога с детьми 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.

Станции образовательного терренкура разрабатывают педагоги. Они благоустраивают территорию, оформляют тематические станции в соответствии с требованиями охраны жизни и здоровья детей, изготавливают переносные макеты, таблички с названиями станций, указатели к ним, карты - схемы маршрутов и организуют прогулки с детьми.

Тематических станций может быть несколько. Пример: «Спортландия», «Зеленая аптека», «Цветочный сад», «Птичья столовая», «Песочный островок», «Правила дорожного движения», «Огород», «Отдых».

Кроме стационарных станций в маршрут могут быть включены мобильные станции, название и содержание которых педагоги планируют исходя из стоящих перед ними задач и интересов детей, а также экологические и оздоровительные тропы.

В дошкольном учреждении можно создать картотеку маршрутов образовательных терренкуров для всех возрастных групп, разработать дополнительные общеразвивающие программы «Образовательный терренкур - метод всестороннего развития детей дошкольного возраста в соответствии с требованиями ФГОС».

