муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка –детский сад № 145 г. Владивостока»

**Доклад**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТЕРРЕНКУРА**

 **В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

 Подготовила: воспитатель высшей

 квалификационной категории

 Пискунова И.М.

г. Владивосток

2021г.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНО–ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТЕРРЕНКУРА В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

 Одним из мощных средств физического воспитания и оздоровления дошкольников выступают естественные силы природы, которые оказывают благоприятное воздействие на укрепление здоровья детей.

 Здоровье дошкольника, его охрана и укрепление является приоритетной для системы дошкольного образования, актуальной остается проблема комплексного подхода к укреплению здоровья детей. Круглогодичные прогулки на свежем воздухе с детьми занимают одно из главных мест в режиме дня дошкольной организации и являются одной из форм организации непрерывной образовательной деятельности дошкольников на свежем воздухе, отвечающей, в том числе всем требованиям, предъявляемым к интеграции двигательной и познавательной деятельности воспитанников.

**Образовательный терренкур в зимний период**

 Образовательный терренкур – специально организованный маршрут для детей по территории детского сада с благоприятными санитарно-гигиеническими условиями. Прогулки по терренкуру проводятся в естественных природных условиях, на свежем воздухе, по принципу постепенного наращивания темпа и двигательной активности, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности детей. Он улучшает работу сердечнососудистой системы и органов дыхания, стимулирует обмен веществ.

 При прохождении этого маршрута педагоги одновременно решают задачи оздоровления и закаливания детей, а также воспитательные, образовательные и развивающие задачи.

 Прежде чем разработать образовательный терренкур, воспитатели совместно с инструктором по физической культуре и музыкальным руководителем определяют, какие станции на территории детского сада включить в маршрут. Станций должно быть несколько. Их количество зависит от возраста детей. В зимнее время года маршрут для детей младшего дошкольного возраста продолжительностью до 30 минут состоит из 2–3 станций. Для детей среднего и старшего дошкольного возраста – 5–7 станций, продолжительность маршрута 45–60 минут.

 Станции, по которым проходит маршрут зимнего образовательного терренкура, могут быть стационарными (например, «Спортландия», «Птичья столовая», «Правила дорожного движения», «Отдых») и мобильными («Ледяной городок», «Экспериментальная», «Снежный лабиринт», «В гостях у сказки»). Мобильные станции педагоги могут перемещать исходя из образовательной ситуации. При необходимости они изготавливают переносные макеты, таблички с названиями станций, указатели к ним, карты.

 Зимний маршрут включает традиционные для этого времени года виды детской деятельности: хождение на лыжах, катание на санках, метание в цель снежков, катание на дорожках для скольжения, удержание равновесия на снежном буме, подлазание через снежные постройки. На маршруте педагоги также организуют с дошкольниками другие виды деятельности, которые предусматривает ФГОС ДО. Виды деятельности, которые можно включить в маршрут зимнего образовательного терренкура:

 - наблюдение (за погодой, природными изменениями, живой и неживой природой, трудом людей).;

- экспериментирование (опыты и эксперименты со снегом, льдом, водой, воздухом, природными материалами);

- чтение художественной литературы;

- составление рассказов;

 - подвижные, малоподвижные, дидактические игры, игры на развитие внимания, игры-драматизации;

 - физические упражнения или комплекс спортивных игр;

 - упражнения на дыхание, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз;

 - выполнение имитационных движений;

 - задания на ФЭМП;

 - элементарный бытовой труд на улице.

**Как организовать прогулку**

**по зимнему образовательному терренкуру**

 Перед выходом на прогулку педагоги должны проверить, соответствует ли погодным условиям одежда и обувь дошкольников. Также важно учитывать уровень физической подготовленности детей, их общее состояние. Прогулки по образовательным терренкурам необходимо проводить регулярно. Однако не следует выходить на длинные маршруты, если в группе есть дети, которые долгое время не посещали детский сад из-за болезни.

 Во время движения по маршруту важно соблюдать правила техники безопасности. Педагоги должны контролировать правильность выполнения физических упражнений, дыхание и осанку дошкольников. Нагрузка должна быть оптимальной, темп двигательной активности необходимо увеличивать постепенно.

 При переходе от станции к станции дети выполняют физические упражнения, если сбилось дыхание – упражнения на его восстановление. Глубокое дыхание активизирует обмен веществ, физические упражнения укрепляют мышцы, обеспечивают подвижность суставов, гибкость, повышают тонус всего организма. Движение проходит по местности с разным углом наклона, что способствует повышению физической выносливости дошкольников.

 Регулярные прогулки по маршруту укрепляют детский организм, увеличивают сопротивляемость к различным инфекциям.

 Терренкуры нравятся детям тем, что на станциях они сами выбирают ту деятельность, которая интересна им в данный момент. Прогулки по маршруту проходят в естественном для детей состоянии – в движении и на свежем воздухе. Это снимает психоэмоциональное напряжение у детей и дарит им положительные эмоции.

 Содержание маршрутов образовательных терренкуров, которые педагоги организуют с детьми, 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.

 Все маршруты имеют свою тематику, которая связана с зимним периодом. Есть образовательные терренкуры, которые педагоги проводят в честь знаменательного события или праздника – например, Дня защитника Отечества.

 Чтобы организовать разные виды деятельности с детьми на маршруте, педагоги заранее готовят оборудование и атрибуты. На разных станциях познавательная деятельность чередуется с двигательной деятельностью. Это позволяет удерживать интерес детей. Дошкольники постоянно чем-то заняты. Особенно им нравятся прогулки по образовательным терренкурам, которые сопровождаются музыкой и заканчиваются угощением: чаем из самовара с печеньем.

 Таким образом, образовательный терренкур – универсальный метод организации работы с детьми в зимний период, который не требует дополнительных финансовых затрат. С помощью образовательных терренкуров педагоги не только закаляют детей, укрепляют их здоровье, но и организуют познавательно-исследовательскую деятельность, повышают интерес детей к общению с природой, развивают творческие способности.