**Семинар-практикум для педагогов ДОУ**

**«Образовательно-оздоровительные терренкуры в образовательном процессе ДО»**

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ**

1. Что такое терренкур?
2. Оздоровительный терренкур.
3. Образовательный терренкур.
4. Варианты маршрутов терренкура.
5. Терренкур – маршрут оздоровления! (СЛАЙД)

Что же такое терренкур? Это – один из методов тренирующей терапии, метод санаторно-курортного лечения.

Характерной чертой терренкура является простота и естественность движений. В основе терренкура лежат пешие прогулки, подъемы и спуски в холмистой местности по специальным маршрутам.

(СЛАЙД) Для справки: уже со второй половины прошлого столетия врачи стали рекомендовать в лечебных целях прогулки по гористой местности. Первый маршрут терренкура в России был открыт 80 лет назад в Кисловодске. В 1935 году были проведены значительные работы по его благоустройству, и до настоящего времени этот терренкур является одним из лучших в стране.

Чаще всего такие маршруты прокладывают там, (СЛАЙД) где очень привлекательные ландшафты, что дополнительно оказывает благоприятное влияние на нервно-психическое состояние человеческого организма. Заниматься такими прогулками рекомендуется только в спокойном состоянии и регулярно: ежедневно, через день, несколько раз в день. (СЛАЙД) Это может быть утром, перед завтраком, до обеда, после обеда, ранним утром, перед сном.

Терренкур рассматривается как упражнения на выносливость, выполняемые в умеренном темпе и с умеренной интенсивностью. Преодолеваемые расстояния и время повышаются постепенно, ориентируясь на самочувствие. Очень важно оценивать состояние после прогулки: самочувствие должно быть хорошее и ощущаться только легкая усталость.

Во время ходьбы по таким маршрутам-терренкурам создаются благоприятные условия для активизации дыхания. (СЛАЙД) При прыжках и беге в разном темпе повышается нервно-мышечный тонус, укрепляются мышцы нижних конечностей, стимулируется обмен веществ. (СЛАЙД) Методика терренкур успешно апробирована и внедрена в практику работы детских садов и используется как одно из составляющих по укреплению здоровья детей.

1. Вместе с тем терренкур рассматривается как возможность обучения детей основным видам движений и формированию у них определенных физических качеств, а также знакомство детей с окружающим миром (игры экологического содержания, экологические праздники).

Содержание пеших прогулок зависит от выбранной тематики, вариантов, которых неограниченное количество.

Нагрузка, получаемая ребенком, зависит от возраста и обуславливает следующими факторами:

 - соотношение ходьбы, прыжков и бега;

 - длительность маршрута;

 - темп ходьбы и бега;

 - количество остановок и их продолжительность на протяжении маршрута;

 - применение дополнительных физических упражнений.

В нашем детском саду можно применить несколько вариантов маршрута по методике Терренкура, в зависимости от поставленной цели педагогом.

Предлагаем вам некоторые из вариантов терренкура, которые можно провести на территории нашего ДОУ.

Первый маршрут – легкий, темп движения – легкий. Движение осуществляется по главной аллее до центрального входа в здание детского сада. Продолжительность 10-20 минут. За это время преодолевается расстояние в 100 метров. В него можно включить и бег по змейке, извилистой тропинке, хождение по ручейку. Легкий и красочный терренкур без труда привлечет внимание детей, способствуя созданию хорошего настроения на весь день, кроме того совершенствуется умение движения в определенном направлении, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них. Для знакомства с окружающим миром можно пройти в экспериментальную зону, либо на «релаксационную» зону, находящуюся рядом с участком группы №18. Все это способствует тренировке дыхательной системы, а также развитию внимания.

Второй маршрут. Пройдя первый маршрут, надо повернуть (для примера) на спортивный участок, на котором детей ожидает «полоса препятствий», в которую могут быть включены упражнения для развития равновесия – ходьба по широкой (узкой) опоре – (бревно) с различными положениями рук. Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке разноименным и одноименным способами переползание по бревну в упоре стоя на коленях и в упоре присев.

Кроме спортивного участка заглянуть можно либо в огород, либо на сказочную поляну возле бассейна. На протяжении всего маршрута дети получают информацию о том или ином явлении природы, времени года.

Продолжительность маршрута 15-20 минут.

В третий маршрут можно включить прогулки по экологоразвивающим тропам, тем самым вызвать у детей познавательный интерес, желание узнавать новое о временных изменениях в природе, формировать у дошкольника желание в дальнейшем самостоятельно организовывать прогулки такого плана.

Одним из таких мест может стать роща между спортивным участком и участком группы №3, которая дает нам большую возможность наблюдения за природой окружающего мира, а также использовать бросовый природный материал для развития движений и творческого воображения.

Таким образом, используя терренкур как одну из составляющих работы по укреплению здоровья детей, созданию у них психологического комфорта, успешной адаптации, мы соответствуем современным требованиям педагогического работника.

1. В наше сложное противоречивое время особенно остро стоит вопрос: «Как сегодня воспитывать ребенка человеком завтрашнего дня? Какие умения  знания дать ему завтра в дорогу?»

Современное государство прогрессирует, идёт вперёд и предъявляет всё более жёсткие требования к обществу и современному человеку. Вся работа строится на большом потоке информации, в которой необходимо ориентироваться и знаниях, которые необходимо уметь добывать и реализовывать на практике. Обучение на сегодняшний день должно быть «проблемным», т. е. должно содержать элементы исследовательского поиска.
Это означает, что в ДОУ ребёнок приобретает знания не только в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми, но и из правильно организованной развивающей среды, позволяющей создать комфортные, относительно стабильные условия реализации образовательного процесса с наполнением, ориентированным на обновление, систематическое дополнение и вариативность, способствующую  стимулированию  познавательного детского развития. Может ли познавательное развитие детей ограничиваться только стенами детского учреждения?

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования,  сформулированы требования к развивающей предметно-пространственной среде ДОО. Давайте их вспомним.

Развивающая предметно-пространственная среда должна:

- обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в т. ч. детей разного возраста) и взрослых,

- предоставлять возможность для уединения;

- содействовать повышению двигательной активности дошкольников,

- быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

И должна  обеспечивать:
 - игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

 - возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды территории, прилегающей к ДОО, в зависимости от образовательной ситуации, в т. ч. от меняющихся интересов и возможностей детей.
Следовательно характеристикой развивающей предметно-игровой среды на участке ДОУ согласно требованиям ФГОС ДО  будет:

проблемная насыщенность;

открытость к активному достраиванию ребенком, диалогический способ функционирования;

не обыденность;

четкая оформленность предметных источников развития;

многофункциональность;

приспособленность к нуждам совместной деятельности детей и взрослых

Одним из способов создания единого образовательного пространства развития ребенка, включая прилегающую территорию, может являться создание центров познавательно-исследовательской деятельности на участке детского сада, в целях организации специальных образовательных маршрутов, или образовательных терренкуров, по территории ДОО разной категории сложности в зависимости от группы здоровья детей, их возраста, интересов.

Вообще терренкур (нем. terrain — местность, участок, территория, kur — лечение) – это специально организованные пешеходные маршруты для детей по территории ДОУ с посещением образовательных центров, зон, станций, островков, которые способствуют не только оздоровлению организма воспитанников и повышают уровень двигательной активности дошкольников, а также способствуют развитию познавательной активности и развитию творческого потенциала каждого ребёнка.
Организуются терренкуры непосредственно на улице, а именно на прогулке т.к. они решают  ряд важнейших образовательных задач:
- развитие  умственных способности и наблюдательности;
- знакомит детей с красотой и архитектурой родного   города;
- воспитывает эстетическое восприятия природы;
- удовлетворяет естественную биологическую потребность ребенка в движении, а движения детей усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит.

 В ходе терренкура возможна интеграция различных образовательных областей, где содержание образовательного процесса  обеспечивает  связанность, взаимопроникновение и взаимодействие отдельных образовательных областей.

Тщательно продуманная оформленная и организованная среда сама побуждает детей к исследованию, проявлению инициативы и творчества. Очень важно творчески подходить к оформлению участков и территории прилегающей к ДОУ. Речь идёт не о классических требованиях к той или иной территории ДОУ, а о едином образовательном пространстве развития детей детского сада, где помимо традиционно разделенных участков на территории для групп, есть места - экспозиции или центры,   в которые можно проложить специальный образовательный маршрут. Содержание маршрута терренкура включает в себя не только специально созданные центры, но и спортивную площадку, зону игр на асфальте, тропу здоровья, экологическую тропу, цветники, огород, и другие возможные объекты на территории ДОО. Переходя в процессе передвижения по маршруту терренкура от одного Центра (или Дома, или станции) дети выполняют разные упражнения, проводят опыты, беседы, исследования, занимаются математикой, составляют устные рассказы, изучают свойства растений и следы птиц и животных, занимаются физическими упражнениями, играют в подвижные и асфальтовые игры.

**Каждый такой терренкур может быть:**
\*итогом недели (закрепление определённой темы в процессе интеграции О.О.) 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.
Маршрут терренкура разбивается на несколько «станций», или «домов». Каждая «станция» может иметь свое (СЛАЙД) название: (СЛАЙД)«Метеолаборатория», «В стране сказок», «Поляна богатырей», (СЛАЙД)«Птичья столовая», Центр отдыха и т. д. При этом не все «дома» стационарны, расположение некоторых из них можно периодически менять. В жаркое летнее время может появиться «Дом Феи воды» (плескательница или надувной бассейн, самодельные брызгалки), осенью — лабиринт из сухих листьев, зимой — снежный лабиринт.

«Дом царицы Математики», который используется для упражнений в счете.

Для создания станции «В стране сказок» можно изготовить переносные плоские макеты Бабы-Яги, Дюймовочки, лягушки-царевны и т.д., дом Самоделкина, «Сады Фей», «Лунные кратеры» и т.д. «Дом царицы Математики», который используется для упражнений в счете; Центр  «Королевы Кисточки». «Бюро находок» можно предложить воспитанникам игры в «находилки». С этой целью изготавливаются специальные карточки с изображением контуров листьев деревьев, растущих на территории детского сада, контура или рисунка растений, объектов живой природы (дерева, цветка, травки, птицы), искусственного ландшафта (огорода, цветника, теплицы, клумбы). Карточки для зарисовки местонахождения того или иного объекта нужно приготовить заранее.

Площадка для игр на асфальте, помимо традиционных классиков, зигзагов, дорожек может включать в себя «Звуковую дорожку» для малышей. При прохождении звуковой дорожки, наступая в кружок, в котором нарисованы разные животные, ребенок должен издавать определенные звуки «Му-му»

Для достижения успеха в образовательном терренкуре необходимо:

Вызвать интерес дошкольников к содержанию деятельности, обеспечить достаточной мотивацией (тайна, сюрприз, познавательный мотив, ситуация выбора)

Предлагать детям доступный материал (с рациональным соотношением известного и неизвестного)

Дозировать степень активности взрослого (средний возраст: взрослый - непосредственный участник, старший дошкольный возраст: взрослый – советчик, партнёр, ориентир в выборе деятельности)

Создание творческой обстановки, т.е. с пониманием и уважением относиться ко всем мыслям и гипотезам детей

Перед проведением прогулки-похода детям сообщается цель предстоящей деятельности. С детьми проводится беседа о том, какие «станции», дома они хотели бы посетить, напоминаются правила поведения на некоторых из них (например, на экологической тропе, в зоне игр на асфальте). Некоторые центры являются временными (сюрпризными) и устанавливаются дополнительно перед походом с учетом цели терренкура, времени года, возраста воспитанников и т. д.

1. Представляю Вам некоторые краткие содержания маршрутов-терренкуров:

Маршрут N1. Направление – речевое развитие дошкольников.
Небольшой протяжённости,  начинается с аллеи писателей и предполагает остановку в беседке сказок. Там ребята слушают любимые сказки и художественные произведения, далее дети встречаются с Василисами, которые олицетворяют одно из времён года, и составляют о них рассказы по мнемотаблицам, рассказывают знакомые стихи о данном времени года, а заканчивается маршрут звуковой дорожкой.

Маршрут N2. Направление развития детей – познавательное развитие. Маршрут окрашен красным цветом и предполагает путешествие по экологической тропе, остановку в познавательно-исследовательском центре, где дети экспериментируют, проводят опыты с песком, водой, воздухом, магнитами, а также маршрут включает в себя площадку по БДД, интеллектуальный островок и конструкторское бюро.

Маршрут N3   Направление – художественно - эстетическое развитие.  Начинается с посещения центра изобразительного искусства, где дети занимаются продуктивной изобразительной деятельностью и каждый ребенок может проявить творчество и инициативу. Следующей остановкой этого маршрута является мини галерея, где выставлены картины известных художников и заканчивается он театральной сценой, там ребята показывают инсценировки, кукольные театры, выполняют этюды по ритмопластике.

Условно это можно представить так:

Маршрут N ……
Приоритетное направление:…………….
Цель маршрута……………………….
Длительность………………………………….

Таким образом, педагогическая значимость терренкура заключается в том, что при грамотно организованном образовательном пространстве и методически обоснованном подборе материала, дети в  игровой форме получают   реалистические знания, закрепляют определённые навыки и умения, проявляют творчество и фантазию, удовлетворяют двигательную активность, переживают эмоциональный подъём и эмоциональное благополучие при взаимодействии с окружающим миром, развивается крупная и мелкая моторика, речь.