

Алехина Елена Витальевна
Инструктор по физической
культуре
Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка- детский
сад №177» Ленинского района
г.Саратова

Терренкур (лечебная ходьба) — одна из форм ЛФК, которая осуществляется путем естественного физического упражнения (ходьбы по определенному маршруту). Проводится терренкур в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности.

Что такое «образовательный терренкур» и как он применим в детском саду?

В детском саду мы уделяем особое внимание созданию развивающей предметно-пространственной среде, как в групповых помещениях, так и на территории детского сада. При этом предметно-пространственная среда на участках ДОУ должна быть направлена не только на обеспечение двигательной активности детей на свежем воздухе, но и на игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех обучающихся, а значит, способствовать их познавательному, интеллектуально-творческому и социально-личностному развитию.

Одним из способов создания такого единого образовательного пространства развития ребенка, включая территорию ДОУ, могут стать образовательные терренкуры разной сложности, в зависимости от возраста и интересов детей.

В переводе **Терренкур** (нем. terrain — местность, участок, территория, kur — лечение)

Образовательный 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, которые способствуют оздоровлению организма детей, повышают двигательную, познавательную, творческую активность каждого ребёнка.

Существуют несколько вариантов терренкуров:

- спортивная площадка;
- игры на асфальты;
- специально созданные центры;
- тропа здоровья, экологическая тропа;
- объекты за пределами детского сада.

Цель образовательного терренкура – оздоровление организма обучающихся, повышение уровня двигательной активности, познавательно-исследовательской деятельности детей и взрослых.

Организуется терренкура только на прогулке, т.к. они решают ряд важнейших образовательных задач:

Задачами образовательного терренкура являются

- упражнение детей в основных движениях;
- развитие у них выносливости, ловкости, координации движений, навыков самоорганизации;
- развивать наблюдательность, любознательности, познавательную активность;
- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, эстетическое восприятие природы.
- формировать умение делать выводы, устанавливая причинно – следственные связи между объектами природы;
- формировать эстетическое восприятие дошкольников.
- приобщать детей к здоровому образу жизни.
- побуждать ребенка к проявлению инициативности и самостоятельности в различных видах деятельности.

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
- взаимодействуют с окружающим миром
- развивается крупная и мелкая моторика, речь, интонации, глазомер, движения.

Поэтому педагоги должны творчески подходить к оформлению участков, тогда среда сама будет побуждать детей к исследованию, проявлению инициативы и творчества. Проходя по маршруту терренкура от одного центра, дети выполняют разные упражнения, проводят опыты, беседы, исследования.

Каждый такой терренкур может быть:

- итогом недели, реализации какого-то либо проекта, либо закрепление определённой темы в процессе интеграции НОД;
- знакомство с предметами, явлениями, событиями и фактами;
- закрепление полученных знаний в процессе реализации темы или проекта

Для достижения успеха в образовательном терренкуре необходимо:

- Вызвать интерес у детей, обеспечить достаточной мотивацией (тайна, сюрприз, познавательный мотив, ситуация выбора);

- Предложить детям доступный материал (с соотношением известного и неизвестного);
 - Дозировать степень активности взрослого (средний возраст: взрослый-непосредственный участник, старший дошкольный возраст взрослый – советчик, партнёр);
 - Создание творческой обстановки;
 - С вниманием и уважением относиться ко всем мыслям и гипотезам детей.
- В ходе терренкура возможна интеграция различных образовательных областей.

Продолжительность терренкура для детей 2-3 лет- 30 минут,
4-5 лет -45 минут, 5-7 лет 60-90 минут.

Образовательный терренкур имеет свои **этапы**:

1 этап --подготовка	2 этап--проведение	3 этап—подведение итогов
Одевание по сезону. Обращение к детям, рассказ о предстоящей деятельности. Подготовка атрибутов и снаряжения	1.Сбор и прохождение намеченного маршрута от точки до следующей точки маршрута; 2. Остановка, привал, познавательно-исследовательская деятельность детей и взрослых; 3. Комплекс оздоровительных игр и физических упражнений; 4. Самостоятельная деятельность детей; 5. Сбор и возвращение в группу	Составление мини-отчёта о маршруте (рисунки, поделки, рассказы и др.)

Условно маршрут можно представить так:

Маршрут N

Приоритетное направление:

Цель маршрута.....

Длительность.....

Название остановки	Содержание деятельности детей и взрослых в центрах	Материалы	Методы и приёмы руководства детской деятельностью.....

Некоторые центры могут быть временными (сюрпризными) и устанавливаются дополнительно перед походом, с учетом цели терренкура, времени года, возраста воспитанников и т. д.

Перед проведением терренкура детям сообщается цель предстоящей деятельности. Если в ДОУ есть баннер, где обозначены центры познавательно-исследовательской деятельности, зоны отдыха, спортивные сооружения, то к составлению маршрута возможно привлекать самих дошкольников. С детьми проводится беседа о том, какие «станции» они хотели бы посетить, напоминаются правила поведения на некоторых из них.