

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №11 «Сказка» г.Феодосии Республики Крым»

Консультация для педагогов

**«Организация работы на станциях образовательного терренкура в соответствии с требованиями охраны жизни и здоровья детей».**

Дошкольный возраст является наиболее значимым периодом жизни человека для формирования физического здоровья и двигательных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Именно в этом возрасте закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и целенаправленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка.

В нашем современном обществе, предъявляются все новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения – актуальный социальный вопрос. Как для отдельного человека, так и для общества в целом, самое дорогое богатство – здоровье. Каждый родитель хочет чтобы их ребёнок был сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками.

С каждым годом наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболеваемости среди детей дошкольного возраста, возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье.

В настоящее время дети большую часть времени проводят за столами, у телевизора, за компьютером и т. д. Это сокращает время пребывания детей на открытом воздухе, увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Здоровье дошкольника, его охрана, укрепление и развитие является приоритетной задачей для системы дошкольного образования, актуальной остается проблема комплексного подхода к укреплению здоровья детей, результативности данной работы.

Забота о воспитании здорового ребенка является одной из основных задач в работе нашего дошкольного учреждения. Проблема поиска новых, эффективных форм, средств, методов физического воспитания и оздоровления детей, является

актуальной. Поэтому очевидным является поиск путей решения проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Для решения данной проблемы педагоги нашего учреждения стараются создать оптимальные условия для оздоровления дошкольников в условиях детского сада, используя для физического развития детей как внутренние помещения детского сада (групповые комнаты), так и его территорию.

Одним из способов использования территории ДОО в целях оздоровления детей в ДОО стал оздоровительный терренкур.

Наш терренкур – это система дозированной ходьбы, прыжков, бега, преодоления препятствий из имеющегося стандартного и нестандартного оборудования по территории детского сада, для оздоровления детей. Его отличительными и характерными чертами является: простота и естественность движений; возможность выполнять их в любое время на воздухе; привлекательность для детей в связи с возможностью игровой мотивации. Терренкур направлен на формирование такого физического качества, как выносливость, выполняемое в умеренном темпе и с умеренной интенсивностью движений. Во время ходьбы создаются благоприятные условия для активизации дыхания. При выполнении в разном темпе повышается нервно-мышечный тонус, укрепляются мышцы нижних конечностей, стимулируется обмен веществ. Прогулки по терренкуру могут проводиться круглогодично в теплый и холодный период года в соответствии с режимом дня, по принципу наращивания темпа и двигательной активности.

Нагрузка, получаемая ребенком, зависит от возраста и обуславливается следующими факторами: соотношение ходьбы, прыжков и бега; длительность маршрута; темп ходьбы, бега; количество остановок и их продолжительность на протяжении маршрута; применение дополнительных физических упражнений.

Для внедрения терренкура в практическую работу необходимо разработать несколько видов маршрутов. Первый маршрут - легкий, для детей младших групп. Темп движения - умеренный. Продолжительность – 10-12 минут. Второй маршрут - средний, для средних и старших групп. Продолжительность – 15-20 минут. Третий маршрут – тренирующий, для детей подготовительных групп. Время прохождения – 25-30 минут. Передвигаясь по маршрутам, воспитанники делают остановки на таких станциях как: «Внимательный пешеход» (знакомятся с правилами дорожного движения); посещают «Метеостанцию» (определяют температуру воздуха, силу ветра); заходят в гости на «Сказочную поляну» и станцию «Настольных игр», пробуют себя в роли художников в «Творческой мастерской» и демонстрируют свои способности на «Спортивной станции». Маршруты могут включать в себя не только специально созданные центры, но и другие объекты, расположенные на территории ДОО. В жаркое время дополнительно организуется станция «Воды и мыльных пузырей», осенью можно использовать – лабиринт из опавших листьев, зимой – может быть лабиринт из снега. Тем самым, в процессе прохождения маршрута и выполнения заданий, воспитанники наблюдают за объектами природы, собирают природный материал, играют, проводят эксперименты, закрепляют счет, составляют рассказы и многое другое.

Подводя итог, можно сказать, что использование терренкура в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к активному и здоровому досугу, формирует представление о терренкуре как о способе организации активного отдыха, ведет к снижению показателей заболеваемости детей, к улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей к работе по укреплению их здоровья.