**«Тропою открытий или образовательные терренкуры в детском саду – как один из способов оздоровления дошкольников, организации детской активности и познавательно-исследовательской деятельности»**

**Аннотация**: этот стремительный XXI век ставит перед нами, педагогами, много задач, среди которых самая актуальная — задача сохранения здоровья. А здоровье близкого, родного человека, особенно ребёнка – это просто заветная мечта каждого родителя, а по большому счёту и нашего государства. И поэтому приобщение детей к здоровому образу жизни — одно из решений современного дошкольного образования.

**Ключевые слова**: здоровье, дети, родители, терренкур.

В нашей стране создаются все условия для увеличения продолжительности жизни человека.

Наибольшую тревогу педагогов вызывают дети раннего и дошкольного возраста, уровень заболеваемости которых за последние годы вырос.

Ведётся активный поиск новых технологий, средств и методов, направленных на повышение уровня физического развития и качества здоровья детей и апробирование их.

Приоритетным направлением работы дошкольных учреждений является развитие детской инициативы и самостоятельности, организация детской активности и познавательно-исследовательской деятельности.

ФОП ДО и ФГОС дошкольного образования предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках занятий, но и при проведении режимных моментов, в связи с этим, значение прогулок в настоящее время увеличивается.

Прогулка - режимный момент жизнедеятельности детей в детском саду. В ходе прогулки возможна интеграция различных образовательных областей, таких как «Физическое развитие, «Социально – коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое».

Одной из основных задач является задача приобретение опыта в различных видах деятельности.

Особое внимание уделяется 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.

Для реализации данных задач перед нами встали вопросы: Как повысить и как обогатить познавательную активность детей, не перегружая их при этом? Какую часть образовательной деятельности вынести на улицу?

Учитывая все эти требования, наш коллектив решил освоить новую, для нас, технологию «Образовательные терренкуры» и внедрить в свою работу, с целью создания такого единого образовательного пространства развития ребенка, включая территорию детского сада.

Что такое образовательный терренкур? Если по-простому, то можно сказать - лечение ходьбой.

Терренкур в переводе с французского означает (фр. terrain – местность, cours – курс лечения) – это метод, предусматривающий дозированные физические нагрузки в виде пешеходных прогулок.

В настоящее время термин терренкур чаще употребляют для обозначения специально проложенных оздоровительных маршрутов. Терренкур, согласно толковому словарю Ефимовой, это: 1) Точно дозированная по времени и по расстоянию лечебная ходьба. 2) Специально оборудованная дорожка для такой ходьбы.

мы дополнили содержание терренкуров включением комплекса заданий и упражнений по познавательному развитию.

Данные терренкуры в полной мере следует считать образовательными. Это - специально организованные маршруты для детей по территории детского сада с посещением спортивных зон, центров познавательно-исследовательской деятельности, прохождением экологических и оздоровительных троп.

Прогулки по терренкуру проводятся в естественных природных условиях, на свежем воздухе, по принципу постепенного наращивания темпа, двигательной активности, заданий по познавательному развитию, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности детей, их интеллектуальному развитию.

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

Задачами образовательного терренкура являются:

- приобщать детей к здоровому образу жизни.

- упражнение детей в основных движениях;

- формировать эстетическое восприятие дошкольников.

- формировать умение делать выводы, устанавливая причинно

– следственные связи между объектами природы;

- побуждать ребенка к проявлению инициативности и самостоятельности в различных видах деятельности.

- развитие у них выносливости, ловкости, координации движений, навыков самоорганизации;

- развивать наблюдательность, любознательности, познавательную активность;

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, эстетическое восприятие природы. (эти задачи можно дополнить другими…)

Педагогическая значимость терренкура заключается в том, что при грамотно организованном образовательном пространстве и методически обоснованном поборе 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, глазомер, движения.

Образовательный терренкур помогает решать разные задачи. Это обучение детей новым движениям, закрепление разученных ранее движений, проведение оздоровительных гимнастик. На прогулках дети с удовольствием разучивают стихи, кричалки, песенки, загадки, пословицы и импровизируют, так как занятия проводятся в игровой форме или в виде путешествий, экскурсий.

На территории ДОУ мы создали трансформируемую в соответствии с меняющимися интересами и возможностями дошкольников среду: разработали тематические «станции», - остановки, макеты, зоны игр, подобрали необходимое оборудование и атрибуты. Каждая «станция» имеет свое название. При этом не все «станции» стационарны, расположение некоторых из них периодически менятются.

Вашему вниманию предоставляем варианты станций, расположенные на территории нашего дошкольного учреждения:

Метеостанция Здесь дети учатся наблюдать за изменениями состояния погоды, анализировать и делать выводы. В зависимости от возраста детей меняются и усложняются задания. Если младшая группа наблюдает за направлением ветра, то к старшей группе дети снимают показания с приборов, заносят в дневник наблюдений, сравнивают с предыдущими днями; Используется оборудование как традиционное, так и изготовленное из подручного материала совместно с детьми.

Станция «Внимательный пешеход» На данной станции обучаем детей безопасному поведению, учим быть дисциплинированными, осторожными, наблюдательными, закрепляем правила дорожного движения на практике, играя в сюжетно – ролевые и дидактические игры с использованием выносных знаков.

Станция «Игры на асфальте» Воспитатель проводит подвижные игры на асфальте, на котором заранее нарисованы «классики», «змейки», «ходилки» с цифрами, буквами. Вместе с детьми рисуем мелом, водой с использованием трафаретов, валиков, кисточек и природного материала.

Станция «Будущие олимпийцы» Во время этой остановки на спортивной площадке организуем подвижные игры и физкультминутки. На этой станции мы развиваем двигательную активность детей, воспитываем дружеские отношения в игре.

Станция «Тропа здоровья». Цель данной станции: проведение профилактики и коррекции здоровья детей дошкольного возраста в игровой форме. Прогулка детей по разным участкам поверхности тропы здоровья обеспечивает последовательное воздействие на биологически-активные зоны подошвенной части стопы.

Станция «Цветочная клумба» Уточняем названия цветов, их строение, особенности размера, окраски, формы лепестков, листьев, стебля; побуждаем к сравнительным высказываниям; обращаем внимание на то, что некоторые цветы приятно пахнут. Воспитываем чувство радости при восприятии красиво цветущих растений, стремление сохранять их.

Станция «Сказочная поляна» Эта станция предполагает остановку в беседке сказок или в специально организованном месте. Там воспитанники младших групп слушают любимые сказки, отгадывают загадки, а более старшие дети составляют рассказы по мнемотаблицам, рассказывают знакомые стихи о данном времени года, с удовольствием участвуют в театрализации и драматизации.

Станция «Островок размышлений», или «Клуб спорщиков» Представляет собой место, где стоят напротив друг друга лавочки, пенечки, которые используются как место для отдыха, так и для обсуждения возникшей проблемы или предложений по составлению дальнейшего маршрута.

Станция «Дело мастера боится», где организуется трудовая деятельность.

Интересна станция «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. Они могут быть как коллективными, так и индивидуальными. С коллективными карточками играет вся группа детей. Они находятся у педагога, и по мере продвижения по маршруту он совместно с воспитанниками отмечает (либо галочкой, либо обводя контур), что из объектов уже было найдено и где найти другие. Можно использовать несколько одинаковых карточек для работы детей по подгруппам. В данном случае в игру добавляется элемент соревнования. К изготовлению индивидуальных карточек лучше привлечь родителей. Сортировать их можно по типу растений или природного материала.

Как же организуется образовательный терренкур.

Перед прогулкой воспитатель вместе с дошкольниками определяет тему терренкура.

Затем педагог ставит цель, задачи, планирует продолжительность терренкура с учетом сезона и возраста детей.

Дошкольники выбирают станции, которые они хотели бы посетить, и воспитатель прокладывает терренкур - оформляет карту-схему маршрута или использует готовую, расположенную на баннере детского сада. Напоминаются правила поведения на некоторых из них.

В соответствии с темой прогулки педагог подбирает инвентарь, переносные макеты и соответствующие возрасту детей виды деятельности, игры, упражнения на дыхание, физические упражнения, которые они будут выполнять в пути и на станциях терренкура.

Продолжительность маршрута для детей 2-3 лет составляет 30 минут (2-3 станции), для детей 5-7 лет - 1-1,5 часа (6-7 станций). Некоторые станции (центры) могут быть временными (сюрпризными) и устанавливаются дополнительно перед походом, с учетом цели терренкура, времени года, возраста воспитанников и т. д.

Содержание терренкура может зависеть от выбранной тематики, времени года, погоды. Это могут быть: познавательные беседы; подвижные, спортивные, дидактические игры, игры на внимание; комплекс оздоровительных физических упражнений; наблюдения за насекомыми, птицами, растениями; сбор природного материала

Каждый образовательный терренкур становится:

- итогом недели (закрепление определённой темы)

- 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, навыков.

Результатом проведенных образовательных терренкуров является:

- эффективная реализация содержания образовательной области «Познавательное развитие»

- развитие познавательной активности и познавательно-исследовательской деятельности детей

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми,

- повышается качество усвоения детьми полученных знаний и закрепления их в практической деятельности

- развивается детская инициатива и самостоятельность:

- формируются потребности в знаниях и познании, дети приобретают опыта творческой деятельности.

- территория ДОУ становится тем образовательным пространством, которое обеспечивает не только двигательную, но и игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, а значит, способствует их познавательному, интеллектуально-творческому и социально-личностному развитию.

В заключении хочется сказать, использование педагогами образовательных терренкуров в ходе проведения пеших оздоровительных прогулок с дошкольниками способствует сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

А развитие познавательной активности и познавательно-исследовательской деятельности детей с использованием образовательных терренкуров, на наш взгляд, повышает качество усвоения детьми полученных знаний и закрепления их в практической деятельности, развивая при этом детскую инициативу и самостоятельность.