

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребёнка - детский сад № 18
города Кропоткин муниципального образования Кавказский район

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПЛОЩАДКА

по теме:

**«ОРГАНИЗАЦИЯ
ТЕРРЕНКУРА В ДОУ КАК ФОРМЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
С ДОШКОЛЬНИКАМИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**

Творческая группа:

инструкторы по физической культуре:

Дразкова Е. В., Кузнецова Л.В.

Актуальность

Дошкольное детство — уникальный период в жизни человека, когда формируется здоровье и развивается личность. Поэтому важной задачей педагогического коллектива нашего детского сада в условиях модернизации системы образования является повышение оздоровительно-развивающего эффекта образовательной работы с детьми и достижение современного качества дошкольного образования.



Объект исследования: терренкур как форма физкультурно-оздоровительной работы с детьми на свежем воздухе в МАДОУ ЦРР –д/с №18.

Предмет исследования: педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста на свежем воздухе.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что внедрение маршрутной дорожки «Терренкур», позволит увеличить защитные силы организма воспитанников, сопротивляемость к различным неблагоприятным воздействиям внешней среды, а это в свою очередь снизит заболеваемость детей и создаст благоприятные условия для полноценного физического и психического развития детей дошкольного возраста.

Тип исследования: практико-ориентированный.

Срок исследования: пять лет (2017-2022 год)

Форма проведения: образовательная деятельность, самостоятельная деятельность детей и взаимодействие с их семьями.

Ожидаемый результат:

1. Повышение уровня двигательной активности дошкольников.
2. Улучшение показателей психо-физического развития детей.
3. Улучшение качества знаний о здоровом образе жизни.
4. Заинтересованность родителей в оздоровительной работе с ребенком, активном семейном отдыхе.
5. Система методической работы по повышению профессиональной компетентности педагогов ДОУ.
6. Серия конспектов для старших возрастных групп с чередованием видов деятельности, с использованием терренкура.

УЧАСТНИКИ ЭКСПЕРИМЕНТА



Цель исследования – определить эффективность внедрения маршрутов терренкура в МАДОУ ЦРР № 18, как одной из форм физкультурно – оздоровительной работы с детьми на свежем воздухе.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические и практические источники по теме исследования.
2. Проанализировать особенности организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста в МАДОУ ЦРР №18 г. Кропоткина
3. Разработать систему детской деятельности по маршрутной дорожке терренкур, как одной из форм физкультурно – оздоровительной работы с детьми на свежем воздухе
4. Провести педагогический эксперимент по искомой проблеме исследования.

Этапы экспериментальной работы:

1 этап - теоретико-моделирующий

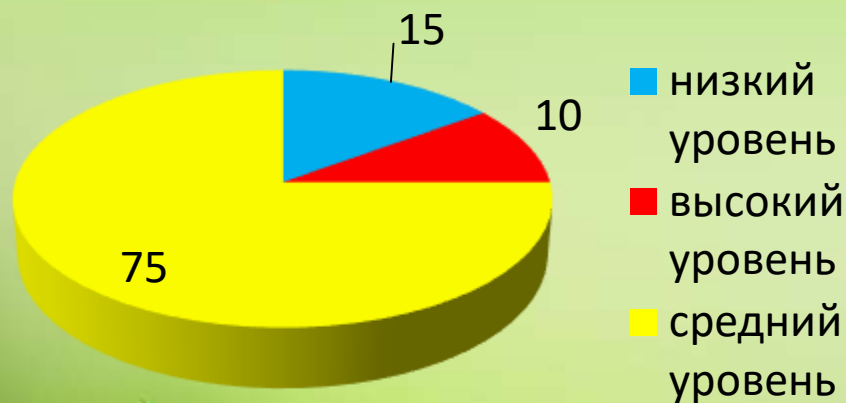
(2017 - 2018 год)

Задачи:

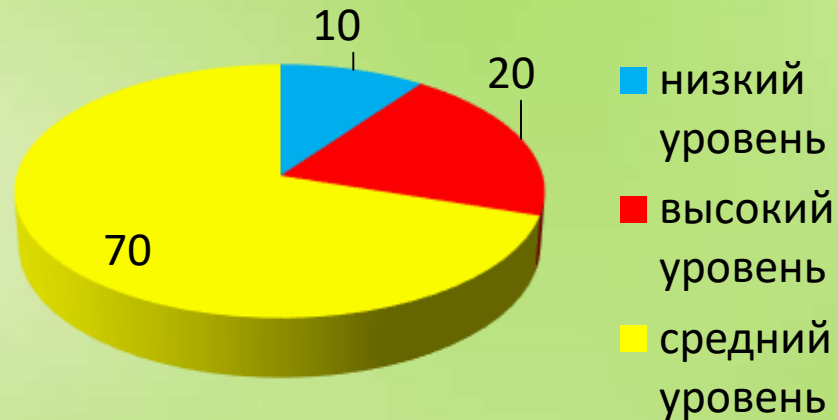
- изучение психолого-педагогической и методической литературы; формирование основных исследовательских направлений;
- определение рабочей гипотезы, задач исследования;
- анализ состояния развивающей предметно-пространственной среды ДОО;
- исследование (анкетирование) интереса и знаний родителей по физическому воспитанию в семье;
- мониторинг двигательной активности детей старших групп.

Диаграмма уровня физической подготовленности детей экспериментальной и контрольной групп

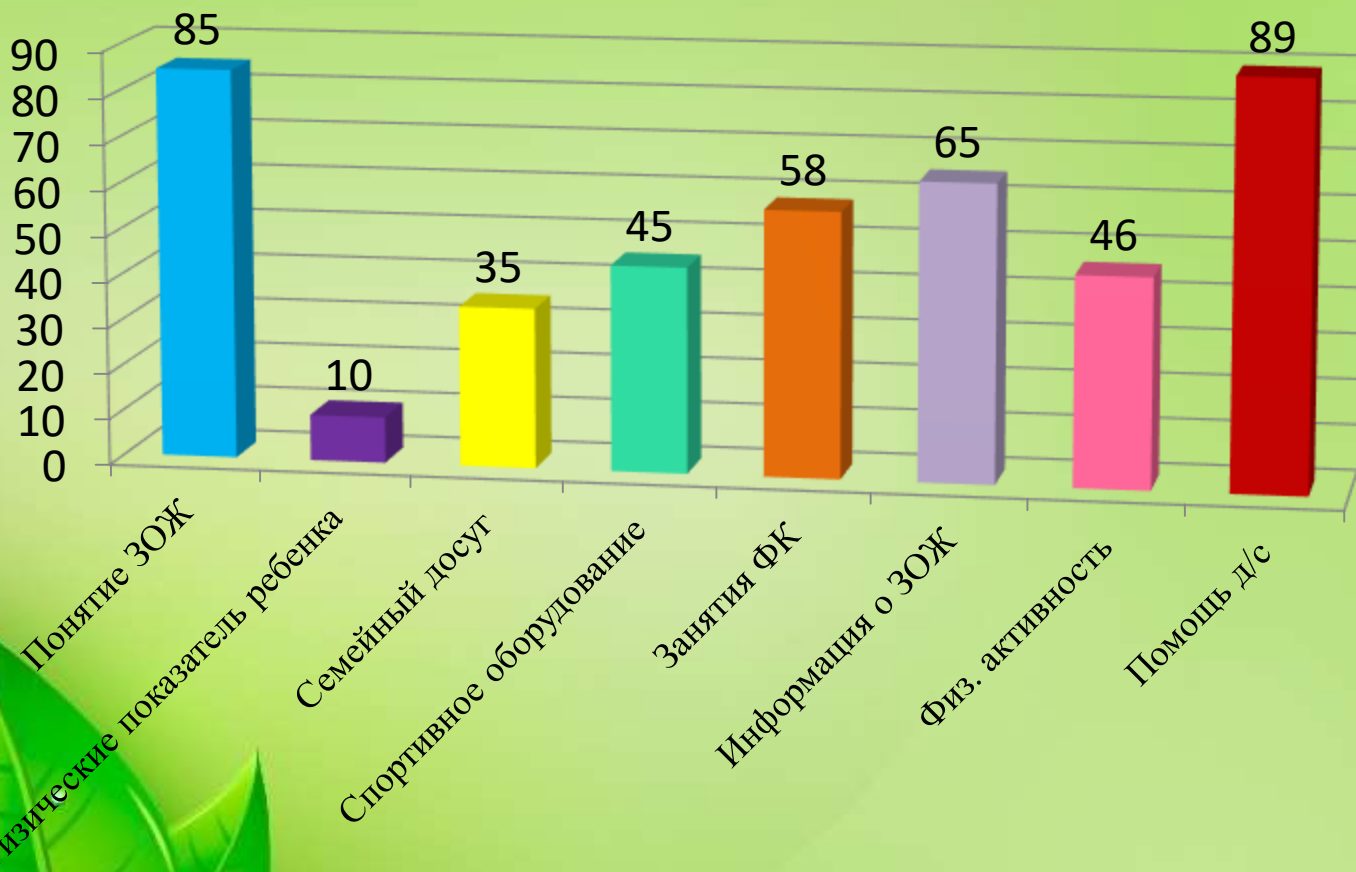
Экспериментальная группа



Контрольная группа



Анкетирование родителей воспитанников «Здоровый образ жизни вашей семьи»



2 этап практический (2018-2021 год)

Задачи:

Работа с педагогами (2018-2019)

- составить карту - схему маршрутов терренкура;
- на территории детского сада сделать разметки на асфальте;
- обновить атрибуты и оборудование;
- разработать маршруты терренкура для детей, с учетом уровня их физической подготовленности;
- составить перспективно-календарное планирование использования маршрутов терренкура;
- разработать конспекты занятий для детей с ОВЗ по маршруту здоровья, с учетом их физических особенностей, заболеваний, рекомендаций ПМПК.
- обучить педагогов практической работе с детьми;
- пополнить консультационные материалы для родителей о ЗОЖ.

2 этап практический **(2018-2021 год)**

Задачи:

Работа с детьми и родителями воспитанников (2019-2021)

- апробировать маршруты терренкура с детьми старшего дошкольного возраста, с учетом уровня их физической подготовленности;
- организовать просветительскую работу с семьями воспитанников (консультации, мастер-классы, тренинги, совместные досуги, праздники).

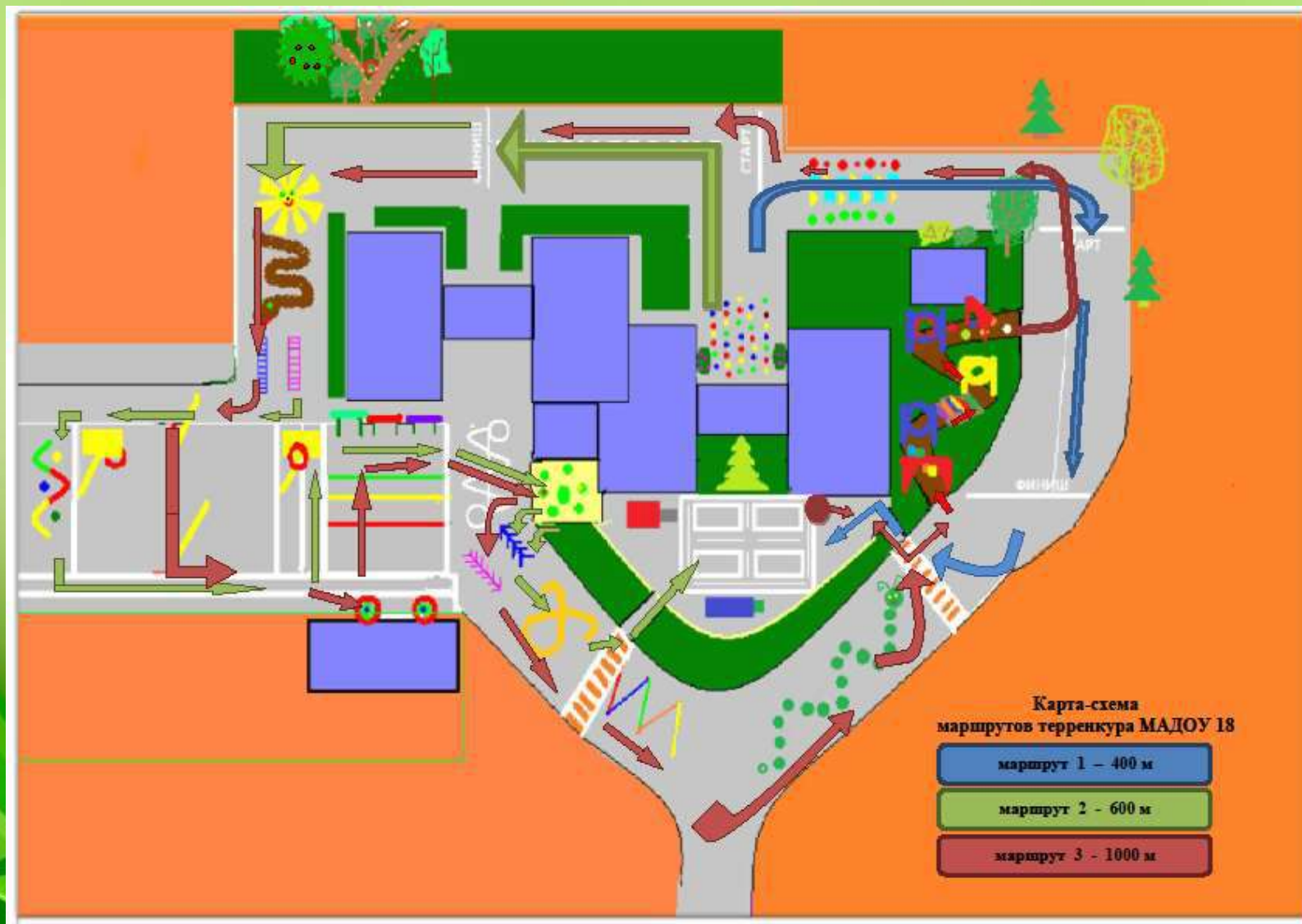
3 этап системно-обобщающий

(2021-2022 год)

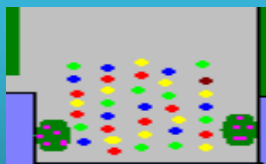
Задачи:

- обобщение и описание опытно-экспериментальной работы;
- оценка результативности экспериментальной площадки, систематизацию его результатов.

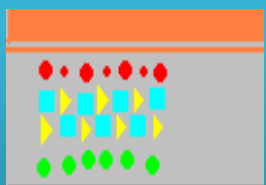
Схема терренкура



Условные обозначения станций терренкура



Разметка разноцветных кругов для выполнения утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений.



«Светофор» - ходьба на носках, на пяточках по квадратам («на каблучках»); прыжки из кружка в кружок, на двух ногах прыжки только в большие кружки, только по треугольникам; прыжки двух ног, только по квадратам.



«Уголок сада» - дыхательная гимнастика, игры, привал, отдых.



«Классики» - прыжки на двух ногах (бок) с продвижением вперед по шарикам

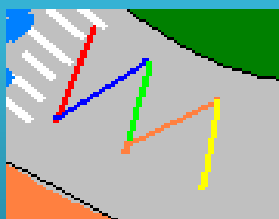


«Тропа здоровья» - ходьба по камушкам, мостику, пенёчкам, пролезать через кольца и туннели, дуги.

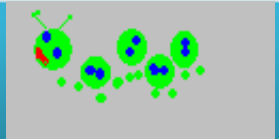


«Следы» - ходьба двух ног (бок) с продвижением вперед по следам. Ходьба по – медвежьи (на внешней стороне стопы).

«Бревнышко» - ходьба, сохраняя равновесие, спина прямая; ходьба по «бревнышку»; прыжки на двух ногах через бревнышко вправо – влево, прыжки на одной ноге через бревнышко.



«Зигзаг удачи» - ходьба, сохраняя равновесие, спина прямая; ходьба по «Узкой дорожке»; прыжки на двух ногах через линию вправо – влево, прыжки на одной ноге через линию.



« Гусеничка» -ходьба на носочках, прыжки.



«Беговая дорожка» - бег в разном темпе на разные дистанции 10 - 20 метров.

**Маршрут дистанции от 400 – 1000 метров,
продолжительность 15 – 45 минут.**

Содержание терренкура зависит от выбранной тематики, времени года и погоды



Маршрут №1 (400 м, 15-20 мин)

*«Общеразвивающие
упражнения»*



*«Геометрические
классики»*



«Голоса природы»



«Беговая дорожка»



«Тропа здоровья»



«Дорожная азбука»



Маршрут № 2 (600 м, 20-30 мин)

«Общеразвивающие упражнения»



«Птичье поселение»



«Велотрасса»



«Фруктовый сад»



«Солнечные классики»



«Фитиогород»



«Классики тематические»

«Цифровые классики»



«Классики гусеничка»



«Таинственные следы»



«Дорожка – елочка»



«Зигзаг удачи»



«Веселая лесенка»



Спортивная площадка

«Полоса препятствий»



«Трехступенчатый бум»



«Веселая игра»



«Попади в цель»



Маршрут № 3 (1000м, до 1 часа)

«Кто в домике живет?»



«Веселый поезд»



«Общеразвивающие упражнения»



Работа с педагогами

Консультации, семинар-практикум, тренинг, мастер-класс



Список литературных источников

- Акимова Ю.А Знакомим дошкольников с окружающим миром. М.: Творческий Центр Сфера 2007г.
- Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста, АРКТИ, 2003
- Вавилова Е.Н. Укрепление здоровья детей М.: Просвещение, 1986 Гранильщиков Ю.В. Семейный туризм М.: Просвещение, 2008 г.
- Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2015
- Гаврючина Л.В.Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие, Сфера, 2008г
- Голицина Н.С. Физкультурный каледоскоп для дошкольников, ООО Скрипторий, 2003 г
- Гресь, Н. А., Ариичина А.М., Синдром экологической адаптации у детей Беларуси и пути его коррекции: метод рекомендации / Под ред.-Мн. 2000 -54 с.
- Кольцовой М. М.. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. - М.: Педагогика, 2003.
Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» ТЦ Сфера, 2004
Кузнецова С.В.Туризм в детском саду, Москва, Обруч, 2013 год.
- Логиновой В.И. , Баевой Т.И., Ноткиной Н.А., «Программа развития и воспитания детей в детском саду «Детство», «ДЕТСТВО-ПРЕСС», » – Волгоград., 2010год.
- Маханева М. Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013г. №1155).
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Концепция дошкольного воспитания (одобрена решением коллегии Государственного комитета СССР по народному образованию 16 июня 1989 г. N 7/1).
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.-128с.
- Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, Мозаика-Синтез, 2002 г.
- Никанорова Т. С., Сергиенко Е.М., Здоровячек. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж, 2017 год.
- Никифоров Ю.Б. Эффективность физических упражнений. Москва - 2007. - 180с.
- <http://ds197.centerstart.ru/node/54>



*Спасибо
за
внимание!*