

Городское методическое объединение инструкторов по физической культуре
детских садов г.о.г. Переславля-Залесского

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗИМНЕГО СПОРТИВНОГО ТЕРРЕНКУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Инструктор по физической
культуре
Бабичева Екатерина Игоревна

г.о.г.Переславль-Залесский
2022 г.

Терренкур - специально организованный маршрут для детей по территории детского сада с благоприятными санитарно-гигиеническими условиями

Терренкур – это система дозированной ходьбы, прыжков и бега с использованием прохождения данных маршрутов по территории детского сада.

Терренкур – аэробное физкультурное средство, выделенное в отдельную группу физических упражнений. Ходьба – это эффективный и универсальный метод оздоровления. Она проста, удобна, безопасна и полезна.

Терренкур оздоравливает не только дозированной нагрузкой, но и общением с природой. Чистым воздухом, психоэмоциональным комфортом



Терренкур помогает решить следующие задачи:

1. по физической культуре:

- закрепление двигательных умений и навыков;
- точное, энергичное и выразительное выполнение упражнений;
- импровизация во время двигательной деятельности, развитие творчества и инициативы;
- использование оздоровительных гимнастик: дыхательная, зрительная, мимическая, психогимнастика и т. д.;
- художественного слова (*разучивание стихов, кричалок, песенок, загадок, пословиц*);
- занятия проводятся в игровой форме: путешествия, экскурсии, элементарный туризм, мини-походы;
- использование ритмопластик (комплекс упражнений, построенных на основе взаимосвязи движений и музыки)



2. по основной образовательной программе:

- формирование у детей элементарных математических представлений: закрепление порядкового счета (посчитать вагончики, окна в самолете и т. д., закрепить цифры, геометрические формы, ориентировка в пространстве);
- изобразительная деятельность: рисование мелками, веточками на песке, водой на асфальте;
- развитие речи: разучивание стихов, загадок, кричалок, составление рассказов;
- знакомство с окружающим миром: игры экологического содержания, проведение экологических праздников с использованием терренкура;
- музыкальная деятельность: исполнение песен, хороводные игры, ритмопластика;
- театрализованная деятельность: обыгрывание знакомых сказок, песенок, потешек с использованием элементов терренкура (поезд – «*Мы едем, едем, едем в далекие края*», самолет – «*Самолет*» А. Барто и т. д.);
- создание психологического комфорта у детей: психогимнастика, игры на формирование эмоциональной сферы ребенка, коммуникативные игры



Прежде чем разработать спортивный терренкур, инструктор по физической культуре определяет, какие станции на территории детского сада включить в маршрут. Станций должно быть несколько. Их количество зависит от возраста детей

В зимнее время года маршрут для детей младшего дошкольного возраста продолжительностью до 30 минут состоит из 2–3 станций. Для детей среднего и старшего дошкольного возраста – 5–7 станций, продолжительность маршрута 45–60 минут



Зимний маршрут включает традиционные для этого времени года виды детской деятельности: хождение на лыжах, катание на санках, метание в цель снежков, катание на дорожках для скольжения, удержание равновесия на снежном буме, подлезание через снежные постройки

На маршруте педагоги также организуют с дошкольниками другие виды деятельности, которые предусматривает ФГОС ДО



Виды деятельности, которые можно включить в маршрут зимнего спортивного

терренкура:

- Наблюдение (за погодой, природными изменениями, живой и неживой природой, трудом людей)
- Экспериментирование (опыты, эксперименты со снегом, льдом, водой и воздухом)
- Чтение художественной литературы, составление рассказов
- Подвижные, малоподвижные, дидактические игры, игры на развитие внимания
- Физические упражнения или комплекс спортивных игр
- Упражнения на дыхание, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз
- Выполнение имитационных движений
- Задания на ФЭМП
- Элементарный бытовой труд на улице



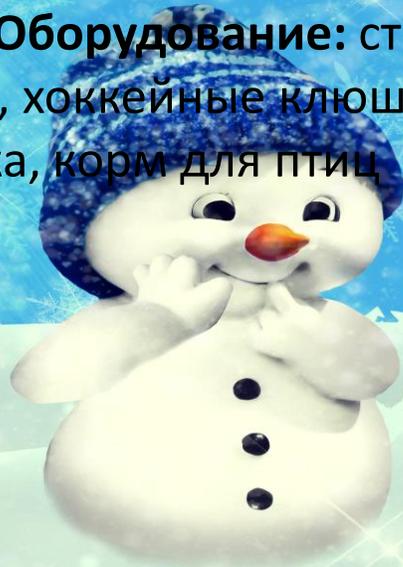
**Организация зимнего спортивного терренкура
«На помощь Снеговика»
в МДОУ «Детский сад «Дюймовочка»**

Цель: оздоровление организма воспитанников, повышение уровня двигательной активности у детей

Задачи:

- совершенствовать технику основных движений;
- обеспечивать разностороннее развитие личности;
- создавать положительное эмоциональное настроение;
- воспитывать смелость, ловкость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- воспитывать доброжелательное отношение между детьми, желание помогать

Оборудование: стрелки-указатели, стойки-ориентиры, снежки из бумаги, корзина большая, хоккейные клюшки (2 шт.), кубики малые на каждого ребенка, лыжи на каждого ребенка, кормушка, корм для птиц



«Разминка»



Знакомство со Снеговиком



Станция «Снежный ком»



Станция «Убери препятствие»



Станция «Хоккейная»



Станция «Лыжная»



Станция «Птичья столовая»



Таким образом, спортивный терренкур – универсальный метод организации работы с детьми в зимний период, который не требует дополнительных финансовых затрат

С помощью спортивных терренкуров педагоги не только закаляют детей, укрепляют их здоровье, но и организуют познавательно-исследовательскую деятельность, повышают интерес детей к общению с природой, а также развивают творческие способности

