

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда детский сад № 99

Проект на тему:
«Образовательный терренкур в ДОУ»

Подготовила: Иванова С.А.

2019г

Содержание:

1. Актуальность
2. Организация образовательного терренкура на участке МАДОУ.
3. Наши планы.
4. Приложение.

1. Актуальность

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. В последние годы отмечается ухудшение здоровья детей. С учетом этого особую актуальность приобретают новые формы работы с детьми по формированию у них основ здорового образа жизни, культуры здоровья, создание соответствующих условий, а также активное привлечение внимания к этой проблеме родителей. Главная задача педагогов детского сада и родителей в работе по приобщению к здоровому образу жизни – формировать у детей разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего возраста.

«Маршрут здоровья» – специально оборудованный маршрут на территории детского сада. Специфика маршрута в том, что общая протяженность его небольшая, и основная часть объектов создана специально, что позволяет учесть возрастные возможности детей.

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 асфальте;
- специально созданные центры; -тропа здоровья, экологическая тропа; -
- объекты за пределами детского сада.

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.

Некоторые 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.

Местонахождение: прогулочный участок группы «Дельфинчики»

Начало реализации: май 2019г.

Режим пользования: круглогодичный.

Длительность: долгосрочный.

Участники проекта: дети дошкольного возраста, родители и воспитатели.

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

Задачи проекта

- упражнять детей в основных движениях;
- развивать у них выносливость, ловкость, координацию движений, навыки самоорганизации;
- развивать наблюдательность, любознательность, познавательную активность;
- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, эстетическое восприятие природы.
- формировать умение делать выводы, устанавливая причинно – следственные связи между объектами природы;
- формировать эстетическое восприятия дошкольников.
- приобщать детей к здоровому образу жизни.
- побуждать ребенка к проявлению инициативности и самостоятельности в различных видах деятельности.

-

Назначение «Маршрута здоровья»:

- укрепление здоровья дошкольников, закаливание, профилактика заболеваемости;
- прогулки для общения детей с природой ближайшего окружения и оздоровление детей на свежем воздухе;
- наблюдение за живой и неживой природой, установление простейших взаимосвязей в природе;
- проведение исследовательской, игровой, театрализованной и и других видов деятельности

Этапы проекта

1.Подготовительный

- сбор информации по теме проекта;
- обсуждение с родителями планов по благоустройству прогулочной площадки и их помощь в реализации этих планов;
- составление картосхемы с нанесением маршрута и всех ее объектов;
- создание проекта «Маршрут здоровья» на прогулочной площадке группы.

2. Основной этап. Организационный.

- Составление рекомендации по работе с детьми на каждой точке;
- Внедрение в воспитательно – образовательный процесс эффективных методов и приемов по расширению знаний дошкольников о здоровьесберегающих технологиях, о способах закаливания, о взаимосвязи человека и природы.
- Разработка и накопление методического материала.

3. Заключительный.

Реализация проекта через разные виды совместной деятельности педагога с детьми на прогулочной площадке.

Ожидаемые результаты

- Интерес к познанию живой и неживой природы.
- Правильное определение состояние погоды, установка необходимых связей.
- Активизация умственной деятельности.
- Формирование элементарных математических представлений (знание прямого и обратного счета, форм геометрических фигур, цветов и размеров)
- Расширение общего кругозора детей.
- Пополнение словарного запаса.
- Совершенствование и развитие психологических процессов.

Формы и методы реализации проекта:

- экологические беседы;
- исследовательские опыты;
- экологические конкурсы;
- обсуждение и проигрывание ситуаций;
- экологические игры (дидактические, имитационные, соревновательные, игры-путешествия и т. д.);

□ инсценировки, театрализации и т. д.

2. Организация образовательного терренкура на участке МАДОУ.

Мы разработали такие «Маршрут здоровья»: Станция «Туристическая», Станция «Спортивная», Станция «Лесная», Станция «Путешественники», Станция «Веселый стадион».

Станция «Туристическая».

Задачи: укрепить мышцы туловища, спины и живота; тренировать мышцы стопы; формировать правильную осанку; воспитывать согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке.

Оборудование: на земле нарисованы: дорожка(тропинка), следы (кочки), «змейка», круги, широкая дорожка(ручей); обручи, флажки.

Дети идут друг за другом и выполняют игровые упражнения:

1. Игровые упражнения:

- «По тропинке мы идем»(Идут по нарисованной на земле тропинке).
- «С кочки на кочку» (Перепрыгивают с кочки на кочку).
- «Догони змейку»(Ходьба змейкой).
- «Перейди через ручеек»(Перешагивают через ручеек).

2.Игра «Зеркало». Ведущий выполняет упражнения, а дети их копируют (разные виды ходьбы, положения рук, прыжки на одной ноге, на двух с продвижением вперед).

3.Игра «Смена ведущих». Дети двигаются в колонне по одному. Воспитатель называет имя ребенка, который должен занять место направляющего.

- Туристы смелые и ловкие, справятся с любыми препятствиями на пути.

4. Эстафета «Перейди болото». Играют две команды. Флажками размечается начало и конец «болота». Капитанам команд выдаются два обруча для перехода по «болоту». По сигналу капитаны начинают движение, перекладывая поочередно с места на место обручи, переходя по ним «болото», не касаясь земли ногами. Закончив переправу, быстро возвращаются на старт для передачи обручей. Побеждает команда, закончившая эстафету первой, и не провалившаяся в «болото».

5. Игра-соревнование «Цепочка». Соревнуются две команды. Первые номера, встав за стартовой чертой, прыгают в длину с места, толкаясь двумя ногами. Приземление фиксируется по пяткам. С этого места выполняют прыжки вторые номера, за ними — третьи и т. д. Заканчивается игра, когда прыжок совершит последний игрок в каждой команде. Выигрывает та команда, цепочка из прыжков которой окажется длиннее.

6.Игра «Парные салки».Группа делится на пары. По сигналу «Раз, два, три беги!» дети убегают от водящего, стараясь не натолкнуться на других детей. Игроки убегают от водящего по одному, но в случае опасности могут взяться за руки и тем самым избежать осаливания.

7. Игра «Тише едешь – дальше будешь». Дети строятся в шеренгу. Напротив, спиной к детям, стоит водящий и произносит слова: «Тише едешь – дальше будешь». Во время произношения слов ребята подходят к ведущему. На слова «Стоп!»

водящий поворачивается к детям и они останавливаются, а тот, кто продолжает двигаться, возвращается на начало. Выигрывает тот, кто первым дойдет до ведущего.



Станция «Спортивная»

Задачи: развивать координацию движений, умение придумывать и выполнять упражнения, развивать творчество и фантазию детей, закреплять знания о различных видах спорта.

Оборудование: скакалки, обручи, канат, флажки.

1. Подвижная игра «Спортивная фигура на месте замри!»

Пролазя через обруч дети превращаются в спортсменов. Имитируя движение, ребенок показывает его. Все дети отгадывают вид спорта.

2. Игра-эстафета «Полоса препятствий»

Соревнуются две команды. Задание- перепрыгнуть из обруча в обруч, допрыгать на скакалке до флажка, передать эстафету следующему.

3. Игра с элементами соревнования «Репка»

Игрокам предлагается вспомнить сказку «Репка». От линии старта по команде начинает бег первый член команды, добежав до условного места, он огибает его и обращается обратно, берет за руку следующего игрока и они вместе друг за другом совершают тот же путь, затем к ним присоединяется следующий член команды и т.д. Выигрывает команда, которая прибежит первой и не разомкнет рук.

4. Игра «Хвост дракона»

Участники выстраиваются в одну колонну, держась двумя руками за пояс впереди стоящего игрока. Начало колонны – это голова дракона, конец – его хвост. По

команде голова дракона и его шея начинают извиваться, стараясь как можно быстрее догнать свой хвост. Тело дракона при этом не должно разорваться.

5. Игра-эстафета «Перетягивание каната»

6. Игра «Лягушки в болоте»

С двух сторон очерчивают берега, в середине – болото. На одном из берегов находится журавль (за чертой), лягушки располагаются на кочках (кружки на расстоянии 50 см) и говорят:

Вот с намокнувшей гнилушки

В воду прыгают лягушки.

Стали квакать из воды:

Ква-ке-ке, ква-ке-ке

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают с кочки в болото. Журавль ловит тех лягушек, которые находятся на кочке. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того, как журавль поймает несколько лягушек, выбирают нового журавля из тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.



Станция «Лесная»

Задачи: познакомить детей с лекарственными растениями на участке детского сада и их целебными свойствами, продолжать учить детей различать и называть деревья, формировать навыки поведения в природе.

Оборудование: игрушки (волк, белочка, медведь, заяц, лиса), лесополоса на участке.

Беседа: Ребята, посмотрите, сколько много здесь деревьев. Назовите их (рябина, береза, осина и т.д.)

Для чего нам столько много деревьев? (чтобы было красиво; птицы живут на деревьях; деревья задерживают шум; деревья вдыхают в себя грязный воздух, а отдают кислород-чистый воздух). Какой воздух среди деревьев? (он чистый, приятный, ароматный)

1. Упражнение на дыхание «Свежий воздух»

Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают.

2. Игра «Поможем зверюшкам»

- Слышите, нас кто-то зовет! (подходят к участку с лекарственными растениями, на котором сидят игрушки).

- Ребята, лесные звери просят вас о помощи: старый волк поранил ногу, у белочки почему-то облез кончик хвоста, медведь простудился и кашляет, у зайца разболелся живот, а лиса вообще не хочет ничего есть!

- Ну что же, ребята, давайте разбираться! (дети находят растения и предлагают выбрать для волку – подорожник и приложить его лист к ранке; белочке - ополоснуть хвостик в отваре крапивы; медведю от кашля сделать отвар из листьев мать-и-мачехи и пить его; зайцу поможет отвар из ромашки; лисе – настой из одуванчика)

3. Игра-превращение «Цветочки распускаются»

- Цветочки не сразу появляются, они растут из семечка. Вот семечко растет (дети встают на корточки они- семена). Семечку стало интересно, что там наверху и у него выросли корешочки (встают на ноги). Появляются первые листочки (поднимают руки, полусогнутые в локтях, над головой). Зеленые росточки тянутся к солнышку (вытягивают руки вверх, поднимаются на цыпочки, машут кистями рук). И вот распускаются цветочки, они улыбаются солнышку и другим цветочкам (дети улыбаются друг другу, поворачиваясь из стороны в сторону)

4. Подвижная игра «Паутинка».

Воспитатель говорит, что дети как паучки сейчас будут плести паутину – путанку. Дети встают в круг, берутся за руки и пролезая под руками по очереди, не разжимая рук, запутывают паутину, а затем распутывают ее).

5. Игра-имитация «Птички»

- Закройте глаза и представьте, что вы птички. Открывайте глазки. Выбрали птички себе деревья, сели на веточки. Перышки чистят с дороги (повороты головы вниз-вправо-влево). Крылышки свои расправляют (поднимают правую и левую руки вверх). Жучков, червячков траве ищут (приседают). Наелись, стали весело по веточкам прыгать (прыгают).



Станция «Путешественники»

Задачи: Развивать глазомер, меткость броска, ловкость, координацию движений; гибкость при выполнении игровых упражнений; способствовать обогащению знаний детей о традиционных промыслах и самобытных физических упражнениях народов Севера.

Оборудование: мягкие мячи, обручи, маска волка, «оленьи рожки».

1. *Игровые упражнения «В тундре»*

- «Полярная сова»

И.п: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе.

1- руки в стороны, голову повернуть вправо; 2- и.п; 3- руки в стороны, голову повернуть влево; 4- и.п. Повторить 3 раза.

- «Северный олень»

И.п: стоя, ноги врозь, руки скрещены над головой «рога».

1- наклон туловища направо; 2- и.п; 3- наклон туловища налево; 4-и.п. Повторить 4 раза.

- «Ловкий писец»

И.п: стоя на четвереньках, ладони параллельно, голова опущена.

1- поднять голову, вытянуть правую ногу назад; 2- и.п; 3- поднять голову, вытянуть левую ногу назад; 4- и.п. Повторить 3 раза.

2. *Полоса препятствий «Ловкие саамы»*

Нам надо преодолеть препятствия. Нужно пройти змейком между кеглями, пройти по подвесным лесенкам, перешагнуть через кочки, пройти по мостику и попасть в цель.

3. *Саамская народная игра «Ловля оленей».*

Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные дети – олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз – два – три – лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После 4 - 5 повторений подсчитывается количество пойманных оленей.

Правила игры. Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только по ногам играющих. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока

4. *Игра «Важенка и оленята»*

На земле разложены несколько обручей. В каждом из них трое детей - важенка и два олененка. Волк сидит на другом конце зала. Дети вместе с воспитателем произносят слова:

Бродит в тундре важенка –
С нею – оленята.
Топают по лужам оленята малые
Терпеливо слушая наставленья мамы.

Оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова: «Волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (обручи). Пойманного олененка волк уводит с собой.



Станция «Веселый стадион»

Задачи: развивать интерес к спортивным играм и упражнениям; учить детей придумывать варианты игр; комбинировать движения, проявляя творческие способности; развивать самостоятельность в двигательных действиях, с учетом гендерных особенностей детей

Оборудование: мячи, скакалки, спортивные игры, «Бадминтон».

2. Игровые упражнения:

- «Тоннель» (Пролазиют через тоннель).
- «Лабиринт» (Проходят по лабиринту).
- «Турник» (подтягиваются).
- «Лесенка» (Пролезают по лесенке).

- Воспитатель предлагает детям выбрать игры и игрока по своему желанию.

Площадка поделена на четыре части- нанесена разметка. На одной части играют в игры, на другой в бадминтон, на третьей прыгают на скакалке, на четвертой выполняют упражнения с мячом.

Планируем «Тропу здоровья» использовать и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. Вместе с педагогами они могут проводить вечерние часы на тропе здоровья, выполняя рекомендации по восстановлению сил после тяжелого рабочего дня:

1. Посидеть на скамейке 2 -3 мин с закрытыми глазами;
2. Вытянуть ноги, распрямить спину, отвести руки назад;
3. Сделать несколько дыхательных упражнений;
4. Походить босиком по песку, траве;
5. Полюбоваться красотой цветущих растений.



Таким образом, постоянные «маршруты здоровья» будут способствовать снижению количества простудных заболеваний среди воспитанников, формированию правильной осанки у детей, улучшению эмоционально - психического состояния дошкольников.

4. Приложение

Приложение 1 Уральские

Горы.

Горы бывают разными: высокими и не очень, древними и относительно молодыми. Но в России есть совершенно уникальные горы, которые пересекают ее поперек с севера на юг и делят нашу страну на две части – европейскую и азиатскую. Это Уральские горы.

Самые древние горы нашей планеты. Они протянулись от арктического Карского моря до южных степных окраин более чем на две тысячи километров. Представьте, если идти со скоростью четыре километра в час без отдыха и остановок, то это расстояние мы пройдем за 20 дней. Но ведь Уральские горы – это не прямая асфальтированная дорога, а череда сплошных препятствий.

А если идти большой компанией, может быть, будет веселее? Берите с собой мам, пап, бабушек, дедушек, братьев и сестер, мы отправляемся в путешествие по Уралу!

Приложение 2

Люблю берёзку русскую,
То светлую, то грустную, В
белёном сарафанчике,
С платочками в карманчиках.
С красивыми застёжками.
С зелёными серёжками.
Люблю её нарядную,
Родную, ненаглядную,
То ясную, кипучую, То
грустную, плакучую.
Люблю берёзку русскую,
Она всегда с подружками

Весною хороводится,
Целуется, как водится, Идёт,
где не горожено,
Поёт, где не положено,
Под ветром долу клонится
И гнётся, но не ломится!
Автор: Прокофьев А.

Приложение 4.

«Песочная мозаика»

Для изготовления песочных мозаичных панно используются камни(собранные и окрашенные детьми в разные цвета или сохранившие свойестественный цвет), бобы, фасоль, горох, ветки, шишки и т.д. Часть материала для песочной мозаики собирается детьми самостоятельно, на прогулках вместе с родителями, при этом неукоснительно соблюдается правило – использование только упавших веток, шишек, листьев и т.д. Каждая возрастная группа разрабатывает эскизы, примерную композицию, которая затем создается на участке группы во время прогулки. Площадка для создания мозаичного панно зачищается, сбрызгивается водой и обрамляется рамкой, которая и задает тон всей композиции. На первых порах воспитатели выкладывали мозаику вместе с детьми, но достаточно быстро дети освоили мозаичную технику и стали создавать собственные мозаичные композиции, которые в течение всего лета украшали участки детского сада.

«Секретки в песке»

...Я делаю «секретик»: под стёклышком - цветочек.

А рядышком с цветочком зелёненький листочек.

«Секретик» я присыплю жёлтеньким песочком.

И придавлю тихонечко сандалика носочком.

Ирина Столовая

Само название тайника – секретик – предполагает скрытость, потаённость от всего мира. Секретик – это страшная и святая тайна, доверить которую можно было только самым близким подругам и которую нужно было

тщательно скрывать от чужих глаз. Поэтому секретики делаются в «тайных местах».

Технология

Чтобы составить секретик, нужно просто сделать в земле небольшую ямку, выстлать её цветной бумагой, фольгой или лоскутиком ткани, выложить на эту основу какой-нибудь красивый или ценный (с точки зрения ребёнка!) предмет бусины или стразы, плотно закрыть всё промытым стеклышком и засыпать землёй.

Для секретика можно использовать «домашние» стекла, небьющийся стакан, вазочку для варенья. Наполнителем для секретиков, его начинкой и изюминкой могла стать любая оригинальная вещь, задающая основную тему творения. По настоящему захватывающим это занятие становится года в четыре. Увлекаются секретиками, как правило, девочки. Мальчишки предпочитают «тайники».

Темы для секретиков

- «Растительный», представляющий собой ни что иное, как вариант гербария из ярких лепестков, семян, плодов или листьев.
- «Птичий», скрывающий воробьиные или голубиные перья, выкрашенные в самые немыслимые цвета.
- «Пуговичный», являющийся подборкой необычных пуговиц.
- «Шоколадный», скрывающие в своих недрах фантики от самых вкусных и любимых конфет и батончиков.
- «Фантиковый» тема секретика определяется картинкой фантика.
- «Бусиничный», «Стразовый», «Бисерный» и т.д.

Игры с секретиками

«Самый красивый секретик»

Роем ямку в земле или песке. Под прозрачную толстую пленку от упаковки или стеклышко красиво укладываем кусочки фольги, желуди, цветы, ягоды рябины, кусочки пластика и т.д. Засыпаем края землей. Задача – сделать самый красивый секретик, зарыть его и запомнить место его расположения. Разрывать секретик нужно аккуратно. Стараясь попасть в центр стеклышка и отрывать как-бы окошко. Оценить – у кого получился какой.

«Карта секретиков»

Можно нарисовать карту секретов. Отправится в путешествие по поиску кладов. «Исполнение желаний»

Для девочек постарше можно делать символические секретики на исполнение желаний. Сделала и нужно запомнить место. Если через пять дней нашла свой секретик – желание сбудется!