**«Маршруты здоровья»**

Старший воспитатель МДОУ № 5 «Радуга»

Козлова Ирина Владимировна.

Невозможно представить себе летнюю прогулку без веселых шумных игр, соревнований, походов и закаливающих процедур. В целом в дошкольных учреждениях сложился системный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Однако любая система не прослужит достаточно долго и эффективно, если не будет совершенствоваться, обновляться.

Основанием для модернизации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ в летний период стала реализация проекта «Экологическая тропа». Перед нами возник вопрос, как можно организовать и эколого-познавательную и физкультурно-оздоровительную работу и с пользой и с интересом. Одним из способов создания единого образовательного пространства стали образовательные терренкуры разной сложности. Образовательные терренкуры – это специально организованные для детей пешие прогулкипо разным маршрутам по территорииДОУ с посещением станций «Экологической тропы» и центров физического развития. Мы выделили для себя главные цели и задачи:

Цель:Оздоровление организма воспитанников, повышение уровня двигательной активности, развитие познавательного интереса через системно-деятельностное взаимодействиепедагога и детей.

Задачи:

* Охранятьи укреплятьздоровье детей дошкольного возраста;
* интегрировать двигательные навыки в другие образовательные области.(совершенствовать физическую подготовку через интеграция образовательных областей);
* формировать у детей интерес к здоровому образу жизни;
* формировать систему экологических знаний и представлений;
* Развивать выносливость, ловкость, координацию движений, навыки самоорганизации;
* развивать эстетически-нравственные чувства, умение видеть и чувствовать красоту природы;
* воспитывать любознательность, ответственное отношение к прогулкам на природе, чувство коллективизма, взаимопомощи.

Чтобы реализовать намеченные задачи мы разработали и внедрили в практику по 13 образовательных терренкуров для младшего и старшего дошкольного возраста. Основой для создания маршрутов послужили станции «Экологической тропы» ДОУ, которые были тщательно разработаны в ходе реализации проекта в последние несколько лет. Педагоги накопили большой практический материал эколого-познавательной направленности, который при разработке сценариев интегрировали с образовательной областью «Физическое развитие». Примерные варианты маршрутов разработали с учетом двигательной нагрузки, познавательной деятельности и в соответствии с возрастом детей.

**Варианты маршрутов:**

Тематические – с учетом предварительной работы.

Сюрпризные – с включением временных (сюрпризных, выносных) центров.

Игровые – с использование игровых сюжетов.

По замыслу – с учетом пожеланий детей, которые составляются по общему решению в процессе обсуждения и состоят из деятельности, предложенной детьми.

**Формы проведения терренкуров:**

Путешествие-приключения (поиск клада);

Путешествие- сказка;

Ориентирование на местности;

Квест-игра;

Прохождение маршрута с картами-находилками;

Развлечения;

Эколого-познавательные занятия и т.д.

Каждый маршрут имеет свою протяженность и предполагает остановки, которые содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практической деятельностью (эксперименты и опыты, оздоровительные минутки и дыхательные упражнения, театральные постановки и рисунки на асфальте, подвижные игры и ходьба в различных темпах и т.д.).

**Содержание терренкуров включает в себя:**

* познавательные беседы;
* наблюдения;
* экспериментальная и опытническая деятельность;
* экспериментирование и опыты;
* игры-поручения («Разложи камушки по величине»);
* игры-предположения «Что было бы…?», «Что бы я сделал…?»;
* игры-загадки (отгадать и доказать);
* игры-беседы (диалог идёт не от педагога, а от близкого детям персонажа);
* игры-миниатюры (проговаривание небольших отрывков из произведений по ролям);
* театральные сценки;
* рисование на асфальте;
* самостоятельной деятельности дошкольников;
* асфальтовые игры;
* конкурсные задания;
* подвижные игры;
* спортивные игры;
* комплекс оздоровительных физических упражнений;
* различные виды ходьбы(приставным шагом, с пятки на носок и т.д.);
* ходьба по дорожкам с разным покрытием(асфальтовым, песчаным, травянистым);
* ходьба в разных направлениях (по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную);
* ходьба с выполнением заданий (допрыгнуть до ветки и т.д.);
* ходьба в различных темпах 60-80 шагов в минуту – это медленный темп, 80-100 – средний, 100-120 шагов в минуту – быстрый темп;
* упражнения на дыхание, которое контролируется шагами: если на вдох приходится два шага, то выдох желательно растянуть на 3-3,5 шага, если вдох вы делаете на 3 шага, то выдох – на 4-5 шагов.

Прогулки по терренкурам проводились регулярно (один раз в неделю), в первую половину дня. Время проведения зависело от возраста детей:

Младшая группа: 30 минут (в интеграции 15 минут познавательной деятельности и 15 минут физической деятельности).

Средняя группа: 40 минут (в интеграции 20 минут познавательной деятельности и 20 минут физической деятельности).

Старшая группа: 50 минут (в интеграции 25 минут познавательной деятельности и 25 минут физической деятельности).

Подготовительная к школе группа: 1 час (в интеграции 30 минут познавательной деятельности и 30 минут физической деятельности).

Во время прогулки воспитатели соблюдали временные промежутки, чередование двигательной активности с познавательной деятельностью, уделяли большое внимание сохранению оптимальной физической нагрузки.

Содержание терренкуров наполнены сказочными и игровыми персонажами, поисками кладов, разгадыванием карт-находилок. При этом обеспечивается развитие свойственных возрасту видов двигательной деятельности и познания.С их помощью мы расширяем, углубляем и закрепляем знания воспитанников, полученные на занятиях, занимаемся исследованием природы. Правильно организованные прогулки способствуют познавательно-экологическое развитию детей, оздоровлению организма воспитанников, повышению физической подготовленности и уровня двигательной активности.

Ходьба является упражнением доступным каждому ребенку и поэтому играет большую роль в физическом воспитании детей. Рассмотрим основные требования к ходьбе в разных возрастных группах.

**Содержание программного материала для детей младшей группы**

1. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами).

2. Ходьба в разных направлениях:

по прямой,

по кругу,

змейкой (между предметами),

врассыпную.

3. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Содержание программного материала для детей средней группы**

1. Ходьба на носках, пятках, на наружных сводах стопы.

2. Ходьба с высоким подниманием бедра.

3. Ходьба мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (вправо/влево).

4. Ходьба в колонне по одному, парами, с изменением направления движения, "змейкой", врассыпную, с нахождением своего места в колонне.

5. Ходьба с перешагиванием через предметы (35-40 см).

6. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

7. Ходьба с остановкой по сигналу, между предметами.

8. Пешеходная прогулка.

**Содержание программного материала для детей старшей группы**

1. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы.

2. Ходьба с высоким подниманием бедра.

3. Ходьба приставным шагом вправо (влево).

4. Ходьба мелким и широким шагом.

5. Ходьба в колонне по одному, по два (парами).

6. Ходьба с изменением направления движения, "змейкой", врассыпную.

7. Ходьба с выполнением задания по сигналу.

8. Ходьба с перешагиванием через предметы.

9. Ходьба по кругу по кругу, взявшись за руки.

**Содержание учебного материала для детей подготовительной группы**

1.Ходьба обычная.

2. Ходьба на носках с различными положениями рук.

3. Ходьба на пятках.

4. Ходьба на наружных сводах стоп.

5. Ходьба с высоким подниманием колена (бедра).

6. Ходьба мелким и широким шагом.

7. Ходьба приставным шагом вперёд и назад.

8. Ходьба перекатом с пятки на носок.

9. Ходьба в полуприседе.

10. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, в шеренге.

11. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, "змейкой", врассыпную.

12. Ходьба в сочетании с другими видами движения.

Как видно из программных требований обучение ходьбе учитывает возрастные особенности дошкольников и усложняется по мере их развития.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гимнастика - система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка.

Начиная с младенчества, гимнастика применяется во всех возрастных группах дошкольного возраста.

Гимнастика направлена на укрепление здоровья, общей физической подготовленности, закаливание организма, воспитание правильной осанки, укрепление внутренних органов и их систем (сердечно- сосудистой, дыхательной, эндокринной).

В содержание основной гимнастики входят строевые (упражнения в построении и перестроении), общеразвивающие и основные движения. Основные движения - это жизненно необходимые для ребенка решения, которыми он пользуется в процессе своего бытия: ползание, лазание, бросание, метание, ходьба, бег, прыжки.

Ходьба направлена на укрепление здоровья ребенка, воспитание правильной осанки, совершенствование функциональных систем организма. Ходьба рекомендуется для всех возрастных групп детей.