

ТЕХНОЛОГИЯ ТЕРРЕНКУР В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Гусева Татьяна Александровна

кандидат педагогических наук, преподаватель

СПб ГБПОУ «Педагогический колледж № 8» (Санкт-Петербург, Россия)

tangus1@ya.ru

Селезнева Дарина Львовна

воспитатель ГБДОУ №48 Фрунзенского района

(Санкт-Петербург, Россия)

seleznevaa.darina25@gmail.com

Аннотация: в статье раскрывается понятие «терренкур» и его роль в укреплении здоровья детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: терренкур, дошкольные образовательные учреждения, оздоровление, родители.

Современное общество предъявляет новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку. Такие требования относятся не только к уровню развития знаний и способностей, но и к формированию позиции здорового образа жизни и укрепления здоровья. Поэтому забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Охрана и укрепление здоровья дошкольников является актуальным социальным вопросом, так как именно этот возраст признан одним из важных не только в закладке правильного мировоззрения, но иммунитета.

Как показывает статистика, ежегодно отмечается тенденция непрерывного роста заболеваемости детей дошкольного возраста. Данные статистики ГБДОУ № 48 Фрунзенского района г. Санкт-Петербурга по профилактическим медицинским осмотрам, проводимых среди детей старшего дошкольного возраста в период с 2019-2021 гг., свидетельствуют о том, что абсолютно здоровых детей только 25%, около 30% дошкольников имеют различные заболевания (аллергии, хронические болезни ЖКТ, горла, носа и т.д.), среди всех детей более половины болеют чаще 1 раза в два месяца. Кроме того, 15% детей имеют отклонения в физическом развитии (дефицит массы тела или ее избыточность, низкорослость). Современные дети все больше времени проводят в статическом положении. Повышенное увлечение просмотра телевизора и телефонными играми сокращает время пребывания детей на открытом воздухе, увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление, что само по себе обуславливает актуальность и необходимость оздоровления дошкольников.

Одним из средств укрепления здоровья детей дошкольного возраста может стать технология «терренкур».

Сущность понятия «терренкур» раскрывается в исследованиях Б. Егорова. В исследованиях Н.В. Полтавцевой дана характеристика видов нагрузок по возрастам и особенности организации упражнений с детьми

дошкольного возраста. В работе Н.В. Чепренкова раскрываются история применения терренкура в работе с детьми дошкольного возраста.

Терренкур (в переводе с французского, означает - лечение местностью) – это дозированные по расстоянию, углу, времени и наклону пешие восхождения, метод тренировки и лечения.

Терренкур изначально воспринимался, как метод лечебной физической культуры для работы со взрослыми людьми. Однако современное состояние здоровья детей, изменение их образа жизни (увеличение время нахождения в статическом положении) побудили использовать данную технологию оздоровления и в системе образования дошкольников. Инновационный метод совместного использования физических упражнений, дыхательных игр и увлекательных опытов благоприятно сказывается на коммуникативных способностях воспитанников, их умению работать в команде, самостоятельности принятия решений.

Чепракова Н.В. трактует понятие «образовательные терренкуры» как специально разработанные маршруты для детей по территории дошкольного образовательного учреждения или за его пределами с посещением зоны игр на асфальте, центров познавательно-исследовательской деятельности, экологических и оздоровительных троп [2].

Педагоги-практики понятие «терренкур» рассматривают по-разному. У одних «терренкур» организован созданием разнообразных станций с заданиями, направленными на социально-коммуникативное, познавательное, физическое, а также на речевое и художественно-эстетическое развитие. Все зависит от тематики терренкура и потребностей детей.

Рассмотрев толкование понятия, можно сделать вывод о том, что терренкур для дошкольников – это система дозированной ходьбы, прыжков, бега, подвижных игр с использованием прохождения данных маршрутов на территории детского сада, которые способствуют оздоровлению организма воспитанников, повышению уровня двигательной активности.

Сегодня, терренкур рассматривается как отдельная форма оздоровительной работы с детьми и в своем большинстве выступает как альтернативная прогулка или третье занятие физкультурой.

Возможны различные варианты терренкуров. По мнению Л.В. Березовской и О.В. Шкаруповой, маршрут должен включать в себя не только специально созданные центры, но и спортивную площадку, зону игр на асфальте, тропу здоровья, экологическую тропу, цветники, огород и другие возможные объекты на территории ДОУ и за его пределами. Содержанием остановок для отдыха детей могут являться комплексы оздоровительных физических упражнений, театрализация, экспериментирование, различные виды подвижных и спортивных игр. Сложность маршрутов и содержание зависит, прежде всего, от возраста детей, погодных условий, времени года, количества детей, образовательных задач. Если в младшей группе – это 2-3 станции с минимальным насыщением, то в подготовительной группе терренкур может проводиться за пределами детского сада, например, в парк, находящийся неподалеку от ДОУ [1].

Главными задачами в использовании образовательной технологии «терренкур» являются: упражнение детей в основных видах движений; развитие выносливости и ловкости, навыков самоорганизации; воспитание любознательности, ответственного отношения к прогулкам на природе; чувства коллективизма, взаимопомощи.

Прогулки по терренкуру проводятся в естественных природных условиях, на свежем воздухе, по принципу постепенного наращивания темпа и двигательной активности, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности детей. Ходьба помогает улучшить интенсивность кровообращения. Головной мозг снабжается кровью, и как следствие повышается умственная активность.

Детям приходится много сидеть во время занятий, а ходьба прекрасно стимулирует улучшение кровообращения в органах малого таза. Малоподвижность не очень хорошо влияет и на состояние позвоночника ребенка. Ходьба является вполне реальным средством борьбы с начинающимся сколиозом у детей.

Ходьба является естественным и самым распространенным видом физической активности. Нагрузка при ходьбе зависит от ее темпа и затраты энергии при ее выполнении. Темп ходьбы может быть обычный, умеренный, быстрый и т. д. Ходьба является сложным движением и оказывает значительное физиологическое воздействие на организм: во время ходьбы в работу включается более 60% мышц, активизируются обменные, дыхательные процессы; повышается работа сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

Педагогическая же значимость технологии «терренкур» заключается в том, что при грамотно организованном образовательном пространстве и методически обоснованном подборе материала, дети в игровой форме получают: реалистические знания; закрепляют определённые двигательные умения и навыки; проявляют творчество и фантазию; удовлетворяют двигательную активность; взаимодействуют с окружающим миром.

Анализ научной литературы, педагогического опыта и проектов, представленных в сети Интернет, проведенный методом голосования, показал, что больше всего сайтов с данной информацией посвящены: вопросам оздоровления методом терренкур (5 млн сайтов), образовательным терренкурам (15 млн сайтов), проектам на спортивную тематику для детей дошкольного возраста (15 млн сайтов) и меньше всего сайтов посвящено организации и методике проведения терренкура в дошкольном учреждении (530 тыс.).

Таким образом несмотря на то, что данная технология практически не имеет противопоказаний и рекомендована для оздоровления детей, она недостаточно изучена и практически не применяется в детских дошкольных учреждениях.

С целью выявления знаний о технологии «Образовательный терренкур» был проведен опрос среди студентов Педагогического колледжа №8 г. Санкт-

Петербурга специальности «Дошкольное образование», в котором приняли участие 22 обучающихся. Студентам были заданы вопросы: как вы понимаете, что такое терренкур? Для чего необходима технология терренкур в дошкольном образовательном учреждении?

Семь человек из 22 (33%) дали развернутый ответ о понятии терренкур и привели примеры проведения терренкура на территории ДООУ. Например, это специально организованные маршруты для детей. В ходе таких прогулок малыши посещают игровые зоны, ходят по дорожкам и занимаются познавательно-исследовательской деятельностью. Терренкур в детском саду направлен на то, чтобы обеспечить малышам на свежем воздухе двигательную активность.

Приведем еще один развернутый ответ: терренкур — это специально организованные маршруты для детей по территории ДООУ 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.

Следующие семь человек (33%) ответили кратко о понятии терренкур, например: заданный маршрут, пешие прогулки по намеченным маршрутам, пешие прогулки по намеченным маршрутам с остановками; терренкур – один из видов санаторного лечения; лечебная ходьба; дозированные физические нагрузки в виде пеших прогулок по определенно размеченному маршруту; спортивное занятие с передвижением по намеченным точкам маршрута, что – то вроде эстафеты; это проложенный путь для скандинавской ходьбы с палками.

Дали неверный ответ 4 студента (17%), «не знаю» ответило 3 опрошенных, что составляет 13%, «не помню» ответил 1 человек, что составляет 4 %.

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что студенты в достаточной мере осведомлены о понятии терренкур и необходимости использования технологии в ДООУ для развития и укрепления физического здоровья детей дошкольного возраста.

Сотрудники дошкольных учреждений не могут успешно решить все возникающие задачи без активной и грамотной помощи родителей детей. Большинство родителей проявляют живой интерес к жизни своих детей, но в то же время многие не осознают важности правильного режима и отдыха детей, пребывания на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями.

Для сбора необходимой информации для нашего проекта было использовано анкетирование родителей детей, посещающих дошкольное учреждение № 48 Фрунзенского района г. Санкт-Петербурга, целью которого было выявление уровня образованности родителей в вопросах укрепления здоровья детей и приобщения их к физической культуре и спорту.

Опрос родителей о состоянии здоровья их детей выявил следующее: от 16,7% до 26,7% считают, что у детей хорошее здоровье; от 66,7% до 73,3 % -

что здоровье удовлетворительное и от 3,3% до 10% родителей считают, что здоровье детей плохое.

Были выделены основные факторы, влияющие, по мнению родителей, на улучшение здоровья детей. Это и режим питания, лекарства и витамины, и физиотерапия. Большинство родителей считают занятия физической культурой и спортом основным фактором, способствующим улучшению здоровья детей, однако, высок процент респондентов, отдающих предпочтение сну и пассивному отдыху.

Анализ данных свидетельствует о том, что у родителей не существует системы регулярных или даже нерегулярных занятий физической культурой со своими собственными детьми. Занимаются от случая к случаю 53,3% родителей, нерегулярно – 13,3%, совсем не занимаются – 33,3% родителей. Это показывает, что родители не совсем правильно подходят к проблеме воспитания у детей осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями.

Особо следует отметить, что совместные занятия физической культурой родителей с детьми с использованием технологии «терренкур» привлекают внимание респондентов. Именно деятельность такого рода в наибольшей степени будет способствовать формированию осознанного подхода к формированию собственного здоровья и будет определять уровень физкультурной образованности родителей.

Весьма удачным способом разнообразить прогулочное время дошкольников, совмещая его с образовательным процессом, является использование прогулок в виде «терренкура». В связи с этим, реализация поставленной цели планируется через разработку проекта по реализации технологии терренкур в дошкольном образовательном учреждении при активном взаимодействии с родителями.

Подводя итог, можно сказать, что использование терренкура в работе с дошкольниками способствует привлечению детей к активному и здоровому досугу, формирует представление о терренкуре как о способе организации активного отдыха, ведет к снижению показателей заболеваемости детей, к улучшению психологического климата в детских и педагогических коллективах, активно приобщает родителей к работе по укреплению их здоровья.

Список использованных источников

1. Березовская, Л.В. Образовательные терренкуры на территории дошкольной образовательной организации как одно из условий физического развития детей / Л.В. Березовская, О.В. Шкарупова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 19 (123). — С. 420-422. — URL: <https://moluch.ru/archive/123/33959/> (дата обращения: 18.04.2022).
2. Чепракова, Н.В. Терренкур — маршрут оздоровления. Из опыта работы. Инновационные формы оздоровления детей

дошкольного возраста / Н. В. Чепракова. — Текст: непосредственный // Актуальные вопросы современной педагогики : материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). — Т. 0. — Уфа: Лето, 2013. — С. 67-70. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/97/4329/> (дата обращения: 18.04.2022).