

Консультация для воспитателей.

«Терренкур – маршрут здоровья».

Терренкур - это дозированная ходьба по ровному месту и пересеченной местности по принципу постепенного наращивания темпа и двигательной активности с целью регуляции кровообращения.

Терренкур - это уникальная возможность обучения детей основным видам движений и формированию у них определённых физических качеств, как вариант работы с детьми во время приёма детей на свежем воздухе, на прогулке, как способ закрепления по основной образовательной программе: по математике - ориентировка в пространстве; по развитию речи - разучивание стихов, составление рассказов; по знакомству с окружающим - свойства и качества природных материалов.

Детский терренкур организовывается по замкнутой кривой, указываются расстояния и направления. Беседки и лавочки должны быть через каждые 200 метров и чаще, они необходимы для своевременного отдыха при дозированной ходьбе. Благодаря терренкуру дети легко обучаются правильному дыханию. Ребёнок идёт свободно, без усилий, дышит через нос, равномерно и глубоко. **Правила дыхания** на терренкуре для ребёнка: делает 2 шага **вдох**; делает 4 шага и одновременно выдох.

Для внедрения терренкура в практическую работу каждого педагога необходимо:

- Нарисовать эскизы маршрутов, предполагаемых на территории детского сада (полоса препятствий, лабиринт, невысокая земляная гора, беговая дорожка, которые будут расположены за верандами в естественных природных условиях).
- Обратится за помощью к родительской общественности для обустройства полосы препятствий, белой дорожки, уголка сказок.
- Дети старших групп в меру своих возможностей тоже принимали участие в обустройстве беговых дорожек, получая, таким образом, трудовое воспитание.

Летом прогулка организовывается утром и вечером, зимой - в обед. Педагогам необходимо контролировать состояние ребёнка. Ребёнок не должен чувствовать усталость, одышку, неприятные ощущения, например, в области сердца. В этих случаях необходимо отдохнуть и далее продолжить ходьбу в более медленном темпе. Наращивать темп и длительность терренкура нужно постепенно.

Для дошкольников ходьба по терренкуру начинается с расстояния ходьбы 1000м по ровной дороге. Скорость движения 60 шагов в минуту и 2 остановки на маршруте.

Можно устраивать детям и разновидность терренкура - поход. Для детей дошкольного возраста поход должен длиться 1,5-2 часа с обязательными остановками по 15 минут для отдыха и развлечений - это своеобразный рецепт счастья удачного похода.

Было бы здорово совместить терренкур и закаливающие процедуры хождение босиком. Установлена прямая связь рефлекторного уровня с подошвами ног человека и его дыхательными путями. Важно постепенно приучать ребёнка к ходьбе босиком, пусть для начала проходит всего несколько метров по пути терренкура босиком.

Терренкур благотворно влияет на сердечно - сосудистую систему и дыхательную систему ребёнка. Очень большая польза от терренкура нервной системе, дозированная ходьба стимулирует укрепление нервно- мышечной системы, улучшает координацию. При правильно организованном **терренкуре у ребёнка** всегда улучшается настроение и увеличивается прилив бодрости.

Например, описание терренкура:

Продолжительность похода: 10.30–12.00 (1,5 часа).

Дети с воспитателями выходят на улицу, строятся парами и по команде инструктора начинают идти по маршруту. Инструктор идет с первой парой, определяя темп движения.

1-я остановка – на острове «Дятлинка». Дети становятся вдоль моста и наблюдают за кормлением птиц (уток). Время остановки – 5 минут.

2-я остановка – футбольное поле. Время – 30 минут. Инструктор организует различные подвижные игры и физкультминутки.

Дыхательная игра «Хомячки»

Инструктор говорит: «Нужно пройти десять шагов, надув щеки, чтобы быть похожими на хомячков. Рот закрыть, дышать носом». По сигналу инструктора дети хлопают кулачками по щекам так, чтобы изо рта вышел воздух, делают пятнадцать шагов и снова становятся «хомячками» – надувают щеки. Упражнения повторяют 4–6 раз. Инструктор контролирует правильность осанки детей и четкость выполнения заданий. Дозировка – 1–2 минуты.

Упражнение «У нас хорошая осанка»

У нас хорошая осанка. – Встать прямо, руки вдоль туловища.

Мы свели лопатки. – Свести лопатки (руки поставить на пояс) – 2 раза.
Мы походим на носках. – Повернуться вокруг себя на носках.
Мы пойдем на пятках. – Повернуться в обратную сторону на пятках.
Пойдем мягко, как лисята. – Пройти вкрадчиво.
Ну, а если надоест, то пойдем все косолапо, как медведи ходят в лес. –
Пройти «по-медвежьи».
Дождик, дождик! Что ты льешь? – 4 хлопка.
Погулять нам не даешь? – Притопы.
Дождик, дождик! Полно лить, – 4 хлопка.
Деток, землю, лес мочить. – Прыжки на месте.
После дождика на даче – Ходьба.
Мы по лужицам поскачем. – Прыжки через «лужи» вперед-назад.

Игра «Слушай внимательно»

Дети идут в колонне по одному и внимательно слушают инструктора:

- 1 свисток – прыжки на двух ногах;
- 2 свистка – остановка;
- 3 свистка – ходьба в приседе.

Игра «Болото»

Детей разделяют на две группы: «журавлей» и «лягушек». Стая «журавлей» размещается на одном конце площадки, «лягушек» – на противоположном. Посередине площадки чертят большой круг – «болото». Когда все играющие займут свои позиции, команда лягушек поет:

Лягушечки - квакушечки
По бережку гуляют,
Комариков-судариков
И мошек собирают.
Им отвечает хор журавлей:
Журавлики-кораблики
Летят под небесами,
Все серые и белые
И с длинными носами.
Лягушечки - квакушечки,
Коль живы, быть хотите,
То поскорей от журавлей
В болото уходите.

Во время выполнения этой песенки «лягушки» скачут на корточках в «болото». По окончании пения «журавли», прыгая и размахивая руками, изображают летящих птиц и спешат к «болоту», чтобы поймать «лягушек», не успевших войти в круг. Те, кого поймали, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся две «лягушки».

Игра «Хитрая лиса»

Дети становятся в круг плечом к плечу, руки у всех за спиной. Один ребенок выходит из круга. Ему дают игрушку лисичку. Обежав круг с внешней

стороны, он незаметно кладет кому-нибудь в руки лисичку и становится в центр круга, говоря вместе с играющими: «Хитрая лиса, где ты?». «Лиса» прыгает в середину круга и кричит: «Вот я!» Дети разбегаются и залезают на расставленные заранее скамейки, лесенки, доски и гимнастическую стенку. Тот, кто не успел занять место и кого «лиса» осалила, остается посреди комнаты с «лисой».

Все играющие присоединяются к этим детям, образуя новый круг. Игрушка передается другому участнику. Игра повторяется несколько раз и заканчивается предложением инструктора поиграть с «лисой» по-другому. Последний пойманный («лиса») должен закрыть глаза, играющие идут по кругу, а в это время инструктор произносит:

Мы по кругу идем,
Пусть глаза не открывает,
Мы лисичку зовем.
Нас по голосу узнает.

Затем дети останавливаются, и кто-нибудь из них по указанию инструктора спрашивает: «Хитрая лиса, где я?». Стоящая в кругу «лиса» должна, не открывая глаз, подойти к тому, кто задал вопрос, дотронуться до него игрушкой лисичкой и сказать: «Здесь ты!», а потом передать лисичку кому-нибудь другому и встать в круг.

Игра «Аистенок»

Игра помогает развивать координацию движений, укреплять мышечный корсет позвоночника и мышцы нижних конечностей.

И.п. – о.с.: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать как можно дольше, затем вернуть в и.п. Повторить упражнение с другой ноги.

Упражнение «Все спортом занимаются»

Упражнение помогает развивать координацию движений, укрепляет мышечный корсет позвоночника.

Скачет лягушонок. – Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны, в руках массажный мяч малого диаметра.

Ква-ква-ква! – Сжимать и разжимать массажный мяч.

Плავает утенок. – Имитировать плавание.

Кря-кря-кря! – Сжимать и разжимать массажный мяч.

Все вокруг стараются, – Одна рука вверх, другая вниз.

Спортом занимаются. – Менять положение рук.

Маленький бельчонок. – Прыжки вверх.

Скок-скок-скок! – Прыжки на месте, вперед-назад.

С веточки на веточку. – Одна рука вверх, другая вниз.

Прыг-скок, прыг-скок! – Менять положение рук.

Все вокруг стараются, спортом занимаются. – Повторить 2–3 раза.

Упражнение «Запретное движение»

Дети выполняют все задания инструктора (различные положения рук, прыжки, хлопки и т. д.), кроме одного – упор присев. Упражнение выполняется в течение 1–2 минут. В заключении дети свободно бегают или ходят по площадке.

После участия в упражнениях и играх дети следуют далее по маршруту – через весь остров «Дятлинка».

3-я остановка – мост на острове «Дятлинка». Дети размещаются вдоль моста и кормят птиц. Временной интервал остановки – 5 минут.

Темп движения на обратном пути следования по маршруту немного меньше, чем в начале пути. При выборе темпа обязательно учитывается возраст детей.

**Подготовила:
инструктор по физической культуре,
высшей квалификационной категории:
САМАРИНА С. А.**