**Терренкур – лечебная ходьба.**

Терренкур – одна из форм ЛФК. Проводится в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности. Терренкур или дозированная ходьба – это чередование ходьбы по ровному месту и пересечённой местности по принципу постепенного наращивания темпа и двигательной активности с целью регуляции кровообращения. Этот способ оздоровления был предложен немецким врачом М. И. Эртелем в 1885 году для лечения больных с сердечнососудистыми заболеваниями. В нашей стране он стал популярным с 20-30-х годов прошлого столетия. Терренкур имеет переменный угол наклона, что помогает укреплять сердце и сосуды. Терренкур применяют и при лечении больных с нарушениями обмена веществ, болезнями органов дыхания, пищеварения, движения и опоры. Как аэробное физкультурное средство терренкур выделен в отдельную группу физических упражнений. Естественный терренкур лечит не столько дозированной нагрузкой, сколько общением с природой, чистым воздухом, психоэмоциональным комфортом. Наш детский сад находится рядом с парком – это даёт прекрасные возможности для проведения походов, экскурсий и общения с природой. Именно поэтому мы решили использовать этот способ оздоровления в работе с детьми нашего сада и разработали свои маршруты для терренкура.

**ПРИМЕРНОЕ ОПИСАНИЕ ТЕРРЕНКУРА.**

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

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

1-я остановка – Каштановая роща. Время остановки – 5 минут.

Дорога к центру парка. Темп движения быстрый, т.к. дорога под гору.

2-я остановка – центр парка. Время – 20 минут. Инструктор организует различные подвижные игры и физкультминутки.

Дыхательная игра «Хомячки»

Инструктор говорит: «Нужно пройти 10 шагов надув щёки, чтобы быть похожими на хомячков. Рот закрыть, дышать носом». По сигналу инструктора дети хлопают кулачками по щекам так, чтобы изо рта вышел воздух, делают 15 шагов и снова становятся «хомячками» - надувают щёки. Упражнения повторяют 4-6 раз. Инструктор контролирует правильность осанки детей и чёткость 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 пойдём на пятках. Повернуться в обратную сторону на пятках. Пойдём мягко, как лисята. Пройти вкрадчиво. Ну, а если надоест, Пройти «по-медвежьи». То пойдём все косолапо, Как медведи ходят в лес. Дождик! Дождик! Что ты льёшь? Погулять нам не даёшь? Притопы. Дождик! Дождик! Полно лить! Прыжки на месте. Деток, землю, лес мочить. После дождика на даче, Ходьба Мы по лужицам поскачем. Прыжки через «лужи» вперёд-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» поёт: 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 исполнения 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 «Хитрая лиса»

Дети становятся в круг плечом к плечу, руки у всех за спиной. Один ребёнок выходит из круга. Ему дают игрушку лисичку. Обежав круг с внешней стороны, он незаметно кладёт кому-нибудь в руки лисичку и становится в центре круга, говоря вместе с играющими: «Хитрая лиса, где ты? «Лиса» прыгает в середину круга и кричит: «Вот я!» Дети разбегаются и залезают на заранее расставленные скамейки, бордюры, лесенки, доски, гимн. стенку. Тот, кто не успел занять место и кого «лиса» осалила, остаётся посреди комнаты с «лисой». Все играющие присоединяются к этим детям образуя новый круг. Игрушка передаётся другому участнику. Игра повторяется несколько раз и заканчивается предложением поиграть по-другому. Последний пойманный «лиса» должен закрыть глаза, играющие идут по кругу, а инструктор произносит:

Мы по кругу идём, пусть глаза не открывает, Мы лисичку зовём. Нас по голосу узнает.

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

ИГРА «Аистёнок»

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

И.п. – о.с.: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперёд, голову приподнять. Удерживать равновесие как можно дольше, затем вернуться 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.

Плавает утёнок. – имитация плавания.

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-ксок! Прыжки на месте, впрёд-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. Выполняется 1-2 мин. В заключении дети свободно бегают или ходят по площадке.

3-я остановка – «Веселая полянка». Дети любуются природой, наблюдают за растениями. Время остановки 10 минут.

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

**Примерный маршрут проведения ТЕРРЕНКУРА**

(старший возраст, тёплый период)

Дети с воспитателями выходят на улицу, строятся парами и по команде начинают идти по маршруту. Маршрут определяется воспитателем по выбору, исходя из задач и целей прогулки. Воспитатель идёт с первой парой, определяя темп движения.

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

1-я остановка – по плану прогулки. Время остановки – 5 минут.

2-я остановка – по плану прогулки. Время – 20 минут. Инструктор организует различные подвижные игры и физкультминутки.

Дыхательная игра на выбор ( методика Стрельниковой, Даосская методика, Хатха – йога)

Общие развивающие упражнения

Игровые упражнения

Подвижные игры

*3-я остановка –* Дети любуются природой, наблюдают за растениями, птицами. Время остановки 10 минут.

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

**Примерный маршрут проведения ТЕРРЕНКУРА**

(старший возраст, холодный период)

Продолжительность похода 30 минут.

Упражнения на дыхание (осуществляется через нос).

Ходьба друг за другом парами, постепенно увеличивая и снижая темп.

Остановка по выбору

Наблюдение за птицами, деревьями, кустарниками и т.д.

2.Ходьба до спортивной площадки или до своего участка.

Остановка. Проводятся: подвижные игры, физкультминутки, комплекс упражнений (на выбор)

3.Построение друг за другом, ходьба с движениями: прыжки на двух ногах; ходьба с высоким подниманием ног; ходьба в полуприсяде; приставной шаг и т.д.

4.Остановка. Игры и игровые упражнения по экологии.

5.Заключительная ходьба в умеренном темпе к ДОУ.

**Примерный маршрут проведения ТЕРРЕНКУРА**

(младший возраст)

1.Дети с воспитателями выходят на улицу, строятся парами и по команде начинают идти по маршруту. Маршрут определяется воспитателем по выбору, исходя из задач и целей прогулки. Воспитатель идёт с первой парой, определяя темп движения.

Продолжительность похода: от 15 до 40 минут

(в зависимости от времени года)

Упражнения на дыхание на выбор (методика Стрельниковой, Даосская методика, Хатха – йога)

Ходьба парами друг за другом.

Остановка по выбору (смотри схему). Наблюдение за птицами, деревьями, кустами, цветами и т.д.)

2.Ходьба до участка парами в среднем темпе.

Остановка. Игры, физкультминутки (по выбору воспитателя).

Игровые упражнения, связанные с бегом (учитывается время года).

Упражнения на дыхание (носом).

3.Построение парами. Ходьба парами в умеренном темпе к ДОУ.