

**Авторы: Муханова Н.В. инструктор по физической культуре,
Кислова Т.А. воспитатель
МБДОУ ЦРР-ДС №43 п.Вольгинский Владимирская область**

Доклад для конференции «Вектор развития» «Терренкур — маршрут оздоровления»

Добрый день! Тема нашего выступления известна всем. Даже если вы никогда не слышали слово «ТЕРРЕНКУР». Возможно раньше, мы не уделяли должного внимания ходьбе, как отдельному виду оздоровления человека. Но с каждым разом убеждались в обратном. **ХОДЬБА** – это основной вид оздоровления. Бегать могут не все, а ходьба доступна многим и в любом возрасте. Недаром со старины говорили: «Пешком ходить – долго жить». К. Латэт говорил: «Ходьба – самое древнее упражнение, но до сих пор самое лучшее из современных». И таких пословиц, и высказываний очень, очень много. Растить детей сильными, здоровыми, эмоциональными - задача каждого ДОУ. Разнообразные формы работы с детьми создают условия для психологического благополучия, оказывают большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создают определенный духовный настрой, побуждают интерес к самовыражению, способствуют не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияют на детскую психику. Одной из таких форм работы по развитию и оздоровлению дошкольников можно смело считать терренкур – обязательный атрибут оздоровления. Мы решили освоить новую технологию «Образовательно-оздоровительные терренкуры» и внедрить их в свою работу. Тема нас заинтересовала, мы стали изучать, как же можно применить элементы терренкура в ДОУ. Прежде чем внедрить в практическую работу образовательные маршруты, изучали необходимую литературу по данной теме, выяснили: Образовательно-оздоровительный терренкур – это дозированная ходьба по пересечённой местности на размеченных маршрутах с постепенным наращиванием двигательной активности. Сейчас значение этого слова вобрало в себя намного больше изначального, и теперь на маршрутах можно встретить всех людей, желающих повысить свою двигательную активность. Такие специально организованные маршруты дозированной ходьбы, прыжков, бега, подвижных и спортивных игр укрепляют детский организм, увеличивают сопротивляемость к различным инфекциям и дарят им положительные эмоции. Проводиться ТЕРРЕНКУР должен в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности (при неблагоприятных условиях - в помещении ДОУ с обязательным проветриванием перед началом мероприятия). С помощью образовательных терренкуров можно организовывать дни здоровья, прогулки с детьми на всей территории детского сада и не ограничиваться участком только своей группы. При этом не все «станции» стационарны, их периодически можно менять в зависимости от игровых интересов детей. Изготавливаются переносные макеты, таблички с названиями станций, указатели к ним, карты.

Техника ходьбы.

Необходимо сочетать дыхание с ритмом ходьбы и темпом (по ровной дороге примерно на 2–4 шага — вдох, на 3–5 шагов — выдох, на подъеме на 2–3 шага — вдох, на 3–4 шага — выдох). Шаг на подъемах должен быть более коротким. Независимо от ощущения утомления необходимо делать остановки на 1–3 минуты для отдыха во время которых рекомендуется выполнить 2–3 дыхательных упражнения и упражнения на расслабление мышц ног. По окончании маршрута полезен отдых в положении сидя в течение 15–30 мин. Признаком хорошей переносимости прогулок являются ровное свободное дыхание, чувство удовлетворенности, легкая приятная физическая усталость.

Таким образом, образовательный терренкур – универсальный метод организации работы с детьми, который почти не требует дополнительных финансовых затрат.