Терренкур

Терренкур представляет собой дозированную ходьбу в индивидуальном темпе по специально разработанным маршрутам разной протяженности с возрастающими углами наклона, что способствует развитию выносливости.
Любопытна история появления метода терренкура. Он был предложен 120 лет назад немецким профессором M.Oertel, у которого было искривление позвоночника и деформация грудной клетки, что затрудняло работу кардиореспираторной системы. В результате ему пришлось отказаться от практической деятельности врача и уехать в Альпы, где он начал систематически заниматься ходьбой. В начале тренировки проводились на ровной местности, а затем на постепенно нарастающих подъемах. Через некоторое время тяжелая одышка и обильное потоотделение при ходьбе исчезли, и он получил возможность ходить по гористой местности по 8-9 час в день.
В России метод терренкура впервые был использован в 1901 году в низком среднегорье Кавказских Минеральных Вод, и через 30 лет он стал обязательным компонентом курортного лечения.
Дозированная ходьба повышает жизненный тонус организма, укрепляет мышцу сердца, улучшает кровообращение, дыхание, повышает физическую работоспособность. Считается, что ежедневные 20-30 мин ходьбы в адекватном режиме двигательной активности позволяют поддерживать достаточную физическую работоспособность.
В связи с тем, что в нашем детском саду есть дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том числе с нарушениями осанки, мы решили, что нужно научить детей правильному передвижению.
Ходьба и бег – основной, естественный способ передвижения человека, относящийся к типу циклических движений. Задачей упражнений, формирующих правильный навык ходьбы и бега, является воспитание у ребенка правильной осанки, согласованности движений рук и ног, формирования свода стопы.
Главное требование к обучению правильной ходьбы и бега – научить выполнять движения легко, уверенно, с правильным соотношением движения рук и ног. Для этого рекомендуется ходьба с изменением темпа и направления. Основное внимание уделяется правильной осанки во время движения. Полезны упражнения на выдержку осанки в процессе ходьбы, а также ходьбы с ускорением и замедлением темпа.
Упражнения проводится 5 раза в неделю, на утренней прогулке. Во время ходьбы проводятся коррекционные упражнения, фиксированные позы, дыхательные и лечебно-подвижные игры и упражнения, ведутся различные беседы, а теплый период дети поют песни.

**Основными целями являются:**

* приобщение детей к здоровому образу жизни;
* повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
* улучшение эмоционально-психического состояния детей;
* профилактика плоскостопия;
* улучшение координации движения;
* улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Распределение спортивных упражнений по месяцам перед прогулкой (терренкуры).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Неделя |  Содержание деятельности. |
| Младший и средний дошкольный возраст (группы) | Старший и подготовительный дошкольный возраст (группы) |
| Сентябрь | 1 неделя. | Ходьба стайкой за воспитателем (вокруг здания). | Ходьба в колоне по одному. По команде «Стоп!» выполнение задание для рук. |
| 2 неделя | Ходьба в сочетании с остановкой.  | Бег с подскоками (вокруг здания). |
| 3 неделя | Бег в сочетании с ходьбой. | Бег с захлестыванием голени (вокруг здания). |
| 4 неделя | Ходьба с выполнением движений для рук (к плечам, вверх, в стороны) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места. |
| Октябрь | 1 неделя | Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. | Бег «змейкой». |
| 2 неделя | Бег парами в стайке за воспитателем. | Прыжки через скакалку. |
| 3 неделя | Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка). | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед. |
| 4 неделя | Бег врассыпную. | Бег с изменением темпа. |
| Ноябрь | 1 неделя | Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка). | Прыжок вверх из глубокого приседа на месте. |
| 2 неделя | Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации. | Бег в среднем темпе во время, которого дети пробегают по скамейкам, бревну (на спортивной площадке). |
| 3 неделя | Прыжки на двух ногах на месте в парах. | Прыжки через скамейку 3-5 раз подряд опираясь на руки. |
| 4 неделя | Бег в колоне по росту не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам). | Бег на носках в разных направлениях, по сигналу бег в колоне. |
| Декабрь | 1 неделя | Прыжка на двух ногах с продвижением вперед. | Прыжки с одной стороны площадки до другой (на спортивной площадке). |
| 2 неделя | Бег в колоне друг за другом ускорением и замедлением темпа. | Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом. |
| 3 неделя | Прыжки на месте с целью достать предмет. | Прыжки, через скамейку опираясь руками, обратно бег по скамейке. |
| 4 неделя | Бег в колоне парами, чередование с бегом врассыпную. | Бег на носках в разных направлениях, по сигналу бег в колоне. |
| Январь | 1 неделя | Спрыгивание с высоты (скамейка высота 10 см) | Прыжки до ориентира на двух ногах. |
| 2 неделя | Скольжение по ледяным дорожкам (в паре с воспитателем). |
| 3 неделя | Бег длинным скользящим шагом (в паре с воспитателем). |
| 4 неделя | Катание по ледяной дорожке за руку. | Скольжение вдвоем, «поездом». |
| Февраль | 1 неделя | Прыжки через линии | Скольжение по дорожке после быстрого разбега (подстраховка воспитателя) |
| 2 неделя | Бег в колоне с остановкой по сигналу. | Скольжение по дорожке с заданием для рук (подстраховка воспитателя). |
| 3 неделя | Прыжки в длину с места через две линии. | Скольжение по дорожке в глубоком приседе. |
| 4 неделя | Бег по кругу, взявшись за руки, со сменой направления по сигналу. | Бег парами, тройками по сигналу – бег врассыпную. |
| Март | 1 неделя | Прыжки в длину с места. | Прыжки с предметом зажатый между ног продвигаясь вперед. |
| 2 неделя | Добеги до предмета | Чередование бега, змейкой в колонне с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу. |
| 3 неделя | Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе) | Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки с места. |
| 4 неделя | Бег с заданием «Найди свой домик». | Бег по кругу, по сигналу – смена направления. |
| Апрель | 1 неделя | Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе) в движении. | Прыжки в длину с разбега. |
| 2 неделя | Бег, по круг, взявшись за руки. | Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени. |
| 3 неделя | Прыжки через предметы. | Прыжки через скакалку с вперед на двух ногах. |
| 4 неделя | Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением темпа. | Бег с чередованием с прыжками на одной ноге. |
| Май | 1 неделя | Прямой галоп. | Бег до ориентира, прыгая через скакалку. |
| 2 неделя | Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего. | Обычный бег; спиной вперед, змейкой, по сигналу смена ведущего. |
| 3 неделя | Прыжки в чередовании с бегом. | Прыжки через скакалку парами. |
| 4 неделя | Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу. | Бег в быстром темпе 20-30м. |
| Июнь. | 1 неделя | Прыжки в высоту с места через шнур. | Прыжки в высоту с разбега. |
| 2 неделя | Бег на скорость до 15-20м. | Бег в медленном темпе 350м (вокруг д/с). |
| 3 неделя | Прямой галоп. | Прыжки в длину с разбега. |
| 4 неделя | Бег в разном темпе. | Обычный бег с чередованием с ходьбой. |
| Июль. | 1 неделя | Прыжки ноги вместе - ноги врозь на месте. | Прыжки ноги скрестно – ноги врозь с продвижением вперед. |
| 2 неделя | Бег на носках; по сигналу – врассыпную. | Бег на месте с переходом в движение и, наоборот (по сигналу). |
| 3 неделя | Прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед. | Прыжки до предмета на одной ноге. |
| 4 неделя | Бег, взявшись за одну руку цепочкой со сменой направления «змейкой». | Челночный бег 3\*10м в медленном темпе. |
| Август | 1 неделя | Прыжки на одной ноге поочередно. | Прыжки через скакалку вперед и назад. |
| 2 неделя | Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом). | Бег приставным шагом правым и левым боком. |
| 3 неделя | Прямой галоп по кругу руки за спиной. | Впрыгивание на предмет высотой 20 см. |
| 4 неделя | Бег мелким и широким шагом. | Бег на короткую дистанцию (10и 30м). |