Терренкур как один из способов оздоровления детей на прогулке.

Терренкур лечебная ходьба (дозированная) .

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 ровной местности по принципу постепенного наращивания темпа или двигательной активности с целью регуляции кровообращения.

Маршруты терренкура разбиваются на станции, расположенные через 100метров друг от друга. На каждой станции указывается ее номер, сколько с общением с природой, чистым воздухом, психоэмоциональным комфортом.

Это один из способов оздоровления, который позволяет привлечь дошкольников к активной двигательной деятельности на прогулке.

Продолжительность (от 30 минут до одного часа)

Дети с воспитателем выходят на улицу, строятся парами и по команде воспитателя начинают идти по маршруту. Воспитатель идет с первой парой, определяя темп движения. Дети совершают один круг вокруг детского сада.

1-я остановка – дети останавливаются и наблюдают за изменениями в природе.

Время остановки - 3-5 минут.

2-я остановка – площадка для подвижных игр. Проводятся различные подвижные игры и физкультминутки.

Время - 30 минут.

Дыхательная игра «ХОМЯЧКИ».

Воспитатель говорит: «Нужно пройти десять шагов надув щеки, чтобы быть похожими на хомячков. Рот закрыть, дышать носом». По сигналу воспитателя дети хлопают кулачками по щекам так, чтобы изо рта вышел воздух, делают пятнадцать шагов и снова становятся «хомячками» - надувают щеки. Упражнение повторяют 4-6 раз. Воспитатель 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 лиса – пройти вкрадчиво.

Ну, а если надоест, то пойдем все косолапо, как медведи ходят в лесу. - 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 воспитателя.

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 сдлинными 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 куру плечом к плечу, руки у всех за спиной.

Один ребенок выходит из круга,

Ему дают игрушку лисичку.

Обежав вокруг с внешней стороны, он незаметно кладет кому-нибудь в руки лисичку и становится в центр круга, говоря со всеми 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 площадки с «лисой». Все играющие присоединяются к этим детям, образуя новый круг. Игрушка передается другому участнику. Игра повторяется несколько раз и заканчивается предложением воспитателя поиграть с «лисой» по –другому. Последний пойманный («лиса») должен закрыть глаза, играющие идут по кругу, а в это время воспитатель 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 воспитателя 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 мышц ног.

И. п. : - о. с. : встать прямо, правую ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удерживать равновесие как можно дольше, затем вернуться в и. п. Повторить упражнение с другой ногой.

Упражнение «ВСЕ СПОРТОМ ЗАНИМАЮТСЯ»

Упражнение помогает развивать координацию движений, укреплять 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 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 воспитателя (различные положения рук, прыжки, хлопки и т. д., кроме одного – упор присев. Упражнение выполняется в течение 1-2 минут. В заключение дети свободно бегают или ходят по площадке.

После участия в упражнениях и играх дети следуют далее по маршруту и проходят еще один круг вокруг детского сада.

3-я остановка – дети наблюдают за птицами, насекомыми и т. д.

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