

Консультация для родителей «Терренкур в ДОО»



Что такое терренкур, и почему он полезен для здоровья?

Ходьба применяется в медицинской практике для оздоровления организма и профилактики многих заболеваний. Для такого вида нагрузки появилось специальное название – «терренкур». В этой статье мы разберём, как заниматься терренкуром, чтобы получить максимальную пользу, и почему это отличный вариант для тех, кто восстанавливается после травм.

Что такое терренкур?

Происхождение метода европейское, однако зарубежные информационные источники мало что знают о нём, в то время как в отечественных санаториях терренкур – обязательный атрибут оздоровления.

Само слово «терренкур» составлено из французского terrain – местность и немецкого kug – лечение, то есть дословно «лечение местностью». Терренкур представляет собой дозированную ходьбу по пересечённой местности на размеченных маршрутах с постепенным наращиванием двигательной активности.

Под терренкуром чаще понимают размеченные для лечебной ходьбы маршруты.

Как появился терренкур?

Метод оздоровления ходьбой стали осваивать в середине 19-го века в Европе. Врачи тех времён заметили, что прогулки в горном климате положительно сказываются на здоровье.

Назвал и структурировал такой метод лечения немецкий врач Макс Эртель в 1885 году. Он прописывал пешие прогулки пациентам с лишним весом. Именно он предложил термин «терренкур» и описал необходимость дозирования прогулок по темпу, расстоянию и углу наклона. Эртель первым проложил дорожки по своему методу, и позже европейские курорты, где среди прочих работали тропы Эртеля, стали называться Terrain Kurorte.

К началу 20-го века терренкур пришёл в Россию, а именно в Кисловодск, где в 1901 году врач Н.Н. Облонский проложил первый маршрут для терренкура. Благодаря своему расположению (800 метров над уровнем моря), климату и

естественному ландшафту, Кисловодск как нельзя лучше подходил для организации этих маршрутов.



Польза терренкура для здоровья

Терренкур, как и бег, ходьба на лыжах и велосипед – кардионагрузка. Значит, в первую очередь терренкур оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Кроме того, учитывая, что тропы для терренкура проходят в живописных местах, среди деревьев, такие занятия полезны для нервной системы.

Обобщим полезные свойства терренкура:

- развитие выносливости;
- повышение двигательной активности человека;
- укрепление мышц ног и спины при движении в подъём;
- насыщение организма кислородом;
- зрительная активность с естественным светом;
- психоэмоциональное оздоровление от физической активности и окружающей природы;

Здоровье дошкольника, его охрана и укрепление является приоритетной для системы дошкольного образования, актуальной остается проблема комплексного подхода к укреплению здоровья детей.

Мы решили использовать терренкур, как способ оздоровления в работе с детьми нашего сада.

Терренкур в естественных природных условиях, на свежем воздухе способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности.

Он улучшает работу сердечнососудистой системы и органов дыхания, стимулирует обмен веществ.

Нами разработаны маршруты терренкура для разных возрастных групп. Составлена карта этих маршрутов.

Маршрут терренкура включает в себя: спортивную площадку, зону асфальтовых игр, тропу здоровья, экологическую тропу, цветники, тропу препятствий «Змейка» и другие возможные объекты на территории ДОУ.

Педагогическая технология маршрутов терренкура помогает интересно и эффективно провести утреннюю гимнастику, физкультурное занятие, прогулки,

организовать самостоятельную деятельность детей и индивидуальную работу по развитию и совершенствованию двигательных навыков.

Терренкур способствует развитию двигательной активности на прогулке, превратив территорию детского сада в большой спортивный стадион.

Игровые занятия с использованием изображений на асфальте активизируют умственную деятельность ребенка, закрепляя знания прямого и обратного счета, форм геометрических фигур, цветов и размеров. Они расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, о поведении животных, поступках людей; пополняют словарный запас, совершенствуют психологические процессы.

Упражнения и игры по разметкам на асфальте являются хорошим дополнением к традиционным занятиям по физическому воспитанию, делая их более эмоциональными и разнообразными.

Разметкам на асфальте:

- «Классики цифровые»;

- «Солнечные классики»;

полоса препятствий «Змейка».

- «Беговая дорожка» - бег в разном (медленном, среднем, быстром) темпе на разные дистанции 10 - 30 метров.

Катание на самокате, велосипеде в заданном направлении.

На маршруте терренкуре ребятам предстоит пройти по «дорожке – елочке», спиральке, «зигзагу», «таинственным следам», «линии равновесия», «веселой лесенке», «змейке».

Итак, вы узнали, что 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. Пешие прогулки на свежем воздухе не требуют специальной подготовки, а маршруты проходят по живописным местам.

